
22400004048

Lærebog i Gymnastik

for

Skoler og civile Læreanstalter

i

Danmark.

Med 160 i Texten indsatte Figurer og 3 Planer.

Efter Foranstaltning af Gymnastikinspektøren under Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet, Kammerherre, Oberst Wegener

udarbejdet af

J. Amsinck,

Kapitajn af Fodfolket,

Chef for Hærens Gymnastikskole.

Kjøbenhavn.

Trykt hos J. H. Schultz.

1883.

Nærværende Lærebog er af Hans Maj. Kongen ved allerh. Resolution af 26. April 1883 approberet til Brug ved den gymnastiske Undervisning i de lærde Skoler og i Real-, Borger- og Almueskolerne samt paa Skolelærerseminarierne.

Bogen koster heftet 2 Kr., indb. i stærkt Bind 2 Kr. 75 Øre, og kan rekvireres gjennem Schultz's Bogtrykkeri. Niels Juelsgade 12, Kbhvn.

Forord.

De tidligere gjældende Lærebøger i Gymnastik for Landets Skoler og civile Læreanstalter, nemlig Professor F. Nachtegall's Lærebog for de lærde Skoler af 1834 og Generalmajor N. G. la Cour's Lærebog for Borger- og Almueskoler af 1856, have alt i nogen Tid været udsolgte, saa at det har været vanskeligt for de Lærere, der skulle lede Undervisningen i dette Fag, at blive nøjagtig bekjendte dels med de Øvelser, hvori der bør undervises i de forskjellige Skoler og Læreanstalter, og dels med den Rettesnor, hvorefter selve Øvelserne skulle ledes. I Forhold til det Opsving, Gymnastiken har faaet i de sidste 10 til 20 Aar i saagodtsom alle de evropæiske Stater, men maaske dog mest i de os nærmest liggende Lande, Tyskland og Sverige, og som i en væsentlig Grad — særlig ved den stærkt voxende Literatur — har paavirket vort Fædreland, maa det ogsaa siges om de nævnte Bøger, at de ere forældede og derfor ikke mere tidssvarende.

Ogsaa for Hærens Vedkommende ere de før Hærlovens Gjennemførelse i 1867 gjældende Gymnastikreglementer blevne omarbejdede. Dette er senest sket i 1882, og da det samtidig af Overbestyrelsen for de danske Skytteforeninger blev overdraget til Chefen for Hærens Gymnastikskole at udarbejde en Haandbog i Gymnastik, der kunde lægges til Grund ved

Ungdommens Undervisning i de frivillige Foreninger, har jeg alt i nogen Tid anset det for nødvendigt, at der udkom en ny Lærebog i Gymnastik for Landets Skoler og civile Læreanstalter. For at denne saa meget som muligt kunde støtte sig til de alt udkomne Reglementer for Hæren og for Skytteforeningerne, anmodede jeg Chefen for Hærens Gymnastikskole om at udarbejde denne Lærebog, hvorved der er opnaaet, at de gymnastiske Øvelser, der ere fælles for den opvoxende Ungdom, for den frivillige Deltager i Legemsøvelser og for den Værnepligtige under hans Uddannelse i Hærens Rækker, blive indøvede efter de samme Regler, saa at den videre Uddannelse i Legemsøvelser altid kan støttes til det, der er lært i Børneaarene.

Denne Lærebog er i Forhold til de tidligere vel noget forøget i Antallet af Øvelser, men dette er et uafviseligt Krav, som den store Fremgang, der er sket paa Gymnastikens Omraade i de senere Aar, nødvendigvis har medført. Der er derimod udeladt de militære Øvelser med Gevær, idet der er gaaet ud fra, at disse af Mangel paa Geværer kun øves i et forholdsvis ringe Antal Skoler, og at den Tid, der anvendes til disse Øvelser, kan benyttes bedre til gymnastiske Øvelser, der paa en langt fyldigere Maade udvikle Eleven under hans Opvæxt. Det er egentlig først i den nyere Tid, at det ret synes at anerkjendes af Almenheden, at der bør tillægges Legemets Udvikling, saavel ved gymnastiske Øvelser som ved andre Idrætter (Boldspil, Skøjteløben og deslige), en større Betydning end tidligere, og heri ligger ogsaa Impulsen til, at Omfanget af de gymnastiske Øvelser, der kunne og bør foretages, er langt større i vore Dage.

Der er dog — dels i Erkjendelse af, at et Land sjældent holt bør bryde med en Tradition, der blev grundlagt af Professor Nachtegall og bares videre af Generalmajor la Cour,

hvilke Mænd i mer end et halvt Aarhundrede have virket med uformindsket Ihærdighed for den danske Gymnastik, og dels i Erkjendelse af, at denne hviler paa et solidt Grundlag — i denne Lærebog gjort et skjønsomt Udvalg af de for Ungdommen gavnlige Øvelser saaledes, at disse nu i sig indeholde Stof til paa en fyldig Maade at udvikle Legemet og gjøre det skikket til at modtage det forøgede Fond af theoretiske Kundskaber, som Nutiden kræver.

Kjøbenhavn i Marts 1883.

J. T. Wegener,
Gymnastikinspektør.

Indhold.

Første Afdeling.

Friøvelser.

Første Kapitel.

Forberedelsesøvelser.

Andet Kapitel.

Gang- og Løbeøvelser.

Tredje Kapitel.

Blandede Øvelser.

Fjerde Kapitel.

Smidighedsøvelser.

Anden Afdeling.

Redskabsøvelser.

Femte Kapitel.

Ligevægtsøvelser.

Sjette Kapitel.

Springeøvelser.

Tredje Afdeling.

Badning og Svømning.

Fjortende Kapitel.

Badning

Femtende Kapitel.

Svømning.

Fjerde Afdeling.

Militære Øvelser.

Sextende Kapitel.

Øvelser i Marche.

Syttende Kapitel.

Øvelser i Hugning.

Femte Afdeling.

Almindelige Bestemmelser vedrørende Undervisningen i Legemsøvelser m. v.

Attende Kapitel.

Lærerne, Undervisningen, Prøverne.

Nittende Kapitel.

Øvelsessteder samt Apparater og Rekvisiter.

Tyvende Kapitel.

Bestemmelser for hvad der af Gymnastiken m. v. skal gjøres til Gjenstand for Undervisning ved de forskjellige Skoler samt ved Skolelærerseminarierne.



Første Afdeling.

Friøvelser.

FØRSTE KAPITEL.

Forberedelsesøvelser.

Hensigten med disse Øvelser er at gjøre Elevens Legeme skikket til at kunne udføre de vanskeligere gymnastiske Øvelser, dels ved at udvikle Kræfterne og dels ved at fremkalde Bøjeligheden og Smidigheden.

Disse Øvelser, eller en Del af dem, bør derfor altid foretages forud for de andre gymnastiske Øvelser og i Reglen ved hver Gymnastiktimes Begyndelse i nogle Minuter, før der gaas over til disse.

§ 1.

At træde an, rette, udføre Vendinger paa Stedet og tage Afstand.

Kommando:

Træd an!

Paa denne Kommando stiller den af Læreren udpegede højre Fløjmand sig 2 Skridt foran og med Front mod ham, medens alle de andre, efter hans nærmere Bestemmelse paa et eller to Geleder, ordne sig paa Linje til venstre af Fløjmanden, i Reglen efter Højde. Naar enhver Elev er kommet paa sin Plads i Geledet, indtager han en fri og naturlig Stilling

med den højre Fod noget foran den venstre og med Armene paa Ryggen saaledes, at Hænderne omfatte den modsatte Arms Albue.

Kommando:

Til Højre (Venstre) . . . ret!

Den højre Fod trækkes tilbage til den venstre, saa at Hælene berøre hinanden; Armene falde ned til Siden langs Legemet, og enhver Elev med Undtagelse af Geledernes Fløjmænd til den Side, hvorhen der rettes, drejer Hovedet saa meget til den befalede Side, at det venstre (højre) Øje omtrent kommer lige over Midten af Brystet. Ved om fornødent hurtigt at bevæge sig noget fremad eller tilbage retter han sig saaledes ind i Linjen, at han, uden at føre Hovedet frem, netop kan skimte 3die Sidemands Bryst. Er Antrædningen sket paa to eller flere Geleder, stiller hver Elev i det eller de bagvedværende Geleder sig tillige nøjagtig bag Formanden af samme Rode; den højre (venstre) Fløjmand stiller sig tillige i et Skridts Afstand fra det foranværende Geled.

Naar Eleverne i den rettede Stilling skulle have en anden Front, sker det ved at udføre Vendinger paa Stedet. Disse deles efter den Vinkel, hvorunder der drejes, i ottendedel, fjerdedel og halve Vendinger, saa at Fronten forandres henholdsvis 45, 90 og 180 Grader.

Alle Vendinger udføres paa venstre Fods Hæl, idet venstre Fodbalde og højre Fod løftes ubetydeligt og kun saa meget fra Jorden, at de frit og uhindret kunne passere hen over denne, medens venstre Hæl drejes paa Stedet. Under alle Vendinger blive Hælene sammen og Knæene holdes strakte.

Paa Lærerens Kommando:

Halvhøjre (Halvvenstre) . . . om!

udføres en ottendedel Vending; paa:

Højre (Venstre) . . . om!

en fjerdedel Vending til den nævnte Side; og paa:

Trop om . . . kring!

en halv Vending, hvilket Sidste altid sker til Højre.

For at enhver Elev kan have fornøden Plads til at foretage Forberedelsesøvelserne, maa der tages større Afstand imellem Eleverne end den, de have i den første Opstilling.

Ere Eleverne opstillede paa et Geled, hvilket saavidt muligt altid bør foretrækkes ved disse Øvelser, og Pladsen er tilstrækkelig dertil, kommanderes:

Til Venstre (Højre) tag . . . Afstand!

eller:

Fra Midten tag . . . Afstand!

Paa det betonede Kommandoord »tag« drejes Hovederne lige ud; paa »Afstand« gjøre Alle med Undtagelse af den højre (venstre) Fløjmand eller den betegnede Midte en fjerdedel Vending til den Side, hvorhen Afstanden skal tages, og begive sig med raske Skridt ud til Siden, idet de se over den Skulder, der vender til Frontsiden. Efterhaanden som hver Elev har faaet et Skridts Afstand fra den nærmest Udgangspunktet værende Elev, gjør han uden videre Kommando Holdt og Front.

Kommando:

Haand . . . op!

Den højre (venstre) flade Haand lægges, idet Armen udstrækkes, paa Skuldren af den Sidemand, der er nærmest den staaende Fløj (Midten), og der rettes samt ses til samme Side.

Kommando:

Giv Agt . . . ned!

Paa »Giv Agt« drejes Hovederne lige ud, og paa »ned« falder den paa Sidemandens Skulder liggende Haand let og rask ned til Siden uden noget Slag.

Naar Eleverne igjen skulle samles i den sluttede Opstilling, kommanderes:

Til Højre (Venstre) (Midten) . . . Samling!

Med Undtagelse af den Elev, hvortil der skal samles, gjøre Alle Vending til den befalede Side, begive sig med

raske Skridt henimod denne og gjøre uden videre Kommando Holdt og Front.

Udviklingen eller Samlingen kan ogsaa udføres i Løb, men der maa da efter »Afstand« eller »Samling« tilføjes Kommandoen »Giv Agt, Løb«.

Ere Eleverne opstillede paa et Geled, men Pladsen utilstrækkelig til at tage den foreskrevne Afstand paa den omtalte Maade, kommanderes:

Del ind!

hvorpaa den højre Fløjmand drejer Hovedet om til Venstre og tæller, henvendt til Sidemanden, »Et«; Sidemanden forholder sig paa samme Maade og tæller til sin Sidemand til Venstre »To« o. s. v. afvexlende »Et« og »To«.

Kommando:

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)
3 Skridt fremad (baglænds) . . . Marche!

Alle Nr. 1erne (Nr. 2erne) marchere 3 Skridt fremad (baglænds), idet de træde an med venstre Fod.

For at overbevise sig om, at alle Elever have den rette indbyrdes Afstand, kommanderer Læreren nu:

Haand . . . op!

hvorefter alle Elever med Undtagelse af de højre Fløjmænd, idet Armen udstrækkes, lægge den højre flade Haand som før omtalt op paa den højre Sidemands venstre Skulder og samtidig rette sig ind til Højre.

Kommando:

Giv Agt . . . ned!

som foran anført.

Efter endt Øvelse rykkes atter ind i Linjen paa Kommandoen:

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)
3 Skridt baglænds (fremad) . . . Marche!

Det udrykkede eller det andet Geled marcherer paa Plads.

Ere Eleverne før Øvelsernes Begyndelse opstillede paa

to eller flere Geleder, maa Læreren først lade disse aabne ɔ: tage 3 Skridts indbyrdes Afstand.

Før der begyndes med de egentlige Forberedelsesøvelser, maa Læreren, efter at Afstanden er taget, paase, at hver Elev staar rigtigt og godt, det vil sige, at han i Retstillingen følger efternævnte Regler.

Retstillingen, som altid indtages paa Kommandoen:

Ret!

er ikke alene Grundlaget for Retningen i Geledet men ogsaa for den gode Holdning, som Eleven maa have ved alle gymnastiske Øvelser. Holdningen skal være naturlig og utvungen. Hovedet maa holdes lige og oprejst, Hagen trækkes saa meget tilbage, at Nakken staar lodret; der ses lige ud, hverken op- eller nedad; Skuldrene trækkes vel tilbage og maa holdes naturligt sænkede samt i lige Højde; Armene hænge utvungent ned langs Legemet med Hændernes indvendige Flader vendte mod Laarene, saa at der ikke forfra ses noget af Hændernes udvendige Sider; Overkroppen maa hvile lige paa Hofterne og holdes ubetydeligt forover med Brystet vel frem, hvorved Legemets Vægt kommer til at hvile mere paa Fodbalderne end paa Hælene; Underlivet trækkes ind; Benene holdes samlede og naturlig strakte, Hælene lige langt tilbage, og Fødderne, med Fodspidserne lige meget udad, danne en Vinkel, der er noget mindre end ret.

For at overbevise sig om, at Legemet hviler noget mere paa Fodbalderne end paa Hælene, kommanderes:

Paa Fodbalderne . . . Et!

Eleven hæver sig op paa Fodbalderne, Hælene forblive samlede, Knæene strakte, og Legemet holdes lige og roligt uden at vakle.

Fra denne Stilling, i hvilken Eleven kun maa staa et Øjeblik, sættes Hælene paa Kommando:

To!

atter langsomt til Gulvet.

Naar Eleverne under Øvelserne skulle hvile, kommanderes:

Rør!

paa hvilken Kommando den højre Fod sættes noget frem, samtidig med at Armene enten føres frem foran Legemet, hvorved don højre Haand griber om den venstre, eller, hvad der mere kan bidrage til den gode Holdning, føres saa meget om paa Ryggen, at Hænderne kunne gribe om den modsatte Arms Albue.

Under Rørstillingen er det Eleven tilladt at røre sig, dog bør den venstre Fod blive staaende, for at Eleven strax paa Kommandoen »Ret«, naar den højre Fod trækkes tilbage til den venstre, kan indtage sin Plads.

§ 2.

Bevægelser med Hovedet.

Hensigten hermed er at øve og styrke Halsmusklerne, samt at bevægeliggjøre Halsledene.

a. Kommando:

Drejning med Hovedet til Højre og Venstre . . . Et!

Hovedet drejes langsomt og saa meget som muligt til den førstnævnte Side, medens Legemet holdes aldeles roligt.

Kommando:

To!

Hovedet drejes paa lignende Maade til den modsatte Side, o. s fr., indtil der kommanderes:

Se lige . . . ud!

b. Kommando:

Bøjning med Hovedet tilbage og fremad (til Højre og Venstre) . . . Et!

Hovedet bøjes langsomt og saa meget som muligt tilbage (til Højre), medens Legemet holdes aldeles roligt.

Kommando:

To!

Hovedet bøjes paa lignende Maade fremad (til Venstre), o. s. fr., indtil der kommanderes:

Se lige . . . ud!

Under Bøjningerne til Siden maa Ansigtet vedvarende vende lige frem.

For at opnaa den rette Hensigt med disse Bevægelser, maa de udføres langsomt, hvilket Læreren kan antyde ved at trække Udførelseskommandoen noget. Ved Kommandoen »se lige ud«, maa derimod Ordet »ud« udtales skarpt og betonet, da Hovedet ved en rask Bevægelse skal føres tilbage i Normalstillingen.

c. Kommando:

Cirkelbevægelse med Hovedet
til Højre (Venstre) . . . begynd!

Hovedet bøjes saa meget som muligt tilbage, føres dernæst i vedvarende Bevægelse til Højre (Venstre), derefter fremad, saa til Venstre (Højre) og atter tilbage, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Disse Cirkelbevægelser med Hovedet maa i Begyndelsen udføres langsomt og først efterhaanden noget hurtigere, ligesom de ogsaa bør øves lige meget til begge Sider.

§ 3.

Bevægelser med Armene.

Hensigten hermed er at øve og styrke Arm- og Brystmusklerne, samt at bøjeliggjøre Haand-, Arm- og Skulderledene.

a. Armstød.

1. Kommando:

Armbevægelser op, til Siden og ned,
paa Tælling . . . Et!

Begge Hænder knyttes og føres ved en rask og stærk Bøjning i Albueledene op foran Skuldrene; Overarmene slutte til Kroppen, og Underarmene staa næsten lodrette. Fingrene vise indad. (Fig. 1.)


Fig. 1.

To!

Med et kraftigt Stød strækkes Armene lige i Vejret, under hvilken Bevægelse Hænderne aabnes, saa at Fingerspidserne vise lige opad. Hænderne holdes i Skulderbredes Afstand fra hinanden med de indvendige Flader indad. (Fig. 2.)

Tre!

Armene føres i jævn Bevægelse ud til Siden og nedad, indtil de staa i Højde og Linje med Skuldrene. De indvendige Flader af Hænderne vise opad. (Fig. 3.)


Fig. 2.


Fig. 3.


Fig. 4.

Fire!

Armene føres paa lignende Maade tilbage i den under »To« beskrevne Stilling.

Fem!

Hænderne knyttes og føres ved en Bøjning i Albue- og Haandledene saaledes hen foran Skuldrene, at de vise nedad; Albuerne staa lidt højere end Hænderne. (Fig. 4.)

Sex!

Armene udstrækkes, idet Hænderne stødes kraftigt lige ned langs Siderne af Legemet og aabnes under Stødet.

2. Kommando:

Armbevægelser frem, tilbage og ned,
paa Tælling . . . Et!

Begge Hænder knyttes og føres ved en rask og stærk Bøjning i Albueledene op foran Skuldrene; Overarmene slutte til Kroppen. Haandledene bøjes saaledes, at Knoerne vise lige fremad, den udvendige Side af Hænderne vende opad. (Fig. 5.)

To!

Ved en rask Udstrækning af Armene stødes Hænderne kraftigt lige frem i Højde og Linje med Skuldrene, under hvilken Bevægelse Hænderne aabnes, saa at Fingerspidserne vise lige frem. (Fig. 6.)


Fig. 5.


Fig. 6.


Fig. 7.

Tre!

Hænderne vendes, saa at de indvendige Flader vise mod hinanden.

Fire!

Begge de udstrakte Arme føres i jævn Bevægelse til Siden og saa langt tilbage som muligt, hvorved Hænderne komme noget lavere end Skuldrene, der maa holdes vel ned. (Fig. 7.)

Fem!

Hænderne knyttes og føres, idet Arme og Haandled

bøjes, rask saaledes frem foran Skuldrene, at de vise nedad; Albuerne staa lidt højere end Hænderne.

Sex!

Armene udstrækkes, idet Hænderne stødes kraftigt ned langs Siderne af Legemet og aabnes under Stødet.

3. Kommando:

Armbevægelser op og ned, paa Tælling . . . Et!

Hænder og Arme udføre samme Bevægelse som angivet under »Et« af »Armbevægelser op, til Siden og ned«.

To!

Som angivet sammesteds under »To«.

Tre!

Som angivet sammesteds under »Fem«.

Fire!

Som angivet sammesteds under »Sex«.

4. Kommando:

Armbevægelser frem og ned, paa Tælling . . . Et!

Hænder og Arme udføre samme Bevægelser som angivet under »Et« af »Armbevægelser frem, tilbage og ned«.

To!

Som angivet sammesteds under »To«.

Tre!

Hænder og Arme føres tilbage i den sammesteds under »Fem« beskrevne Stilling.

Fire!

Som angivet sammesteds under »Sex«.

5. Kommando:

Armbevægelser op, til Siden og ned, (frem, tilbage og ned), uden Tælling . . . begynd!

De befalede Armbevægelser udføres efter de foran givne Regler uden Tælling samtidig, saa at enhver tydeligt betegnes, indtil der kommanderes:

Holdt!

6. Kommando:

Armbevægelser op og ned (frem og ned), uden Tælling . . . begynd!

De nævnte Armbevægelser udføres i Marchetakt uden Tælling overensstemmende med de foran givne Regler og saaledes, at enhver tydeligt betegnes. Der fortsættes med Bevægelserne, indtil der kommanderes:

Holdt!

b. Armslag.

Kommando:

Begge Arme ud til . . . Siden!

Ved en Bøjning i Albueledene løftes Armene noget op og føres ved et rask Stød ud til Siderne i Højde og Linje med Skuldrene. De indvendige Flader af Hænderne vise nedad.

1. Kommando:

Fremad . . . bøj!

Idet begge Arme bøjes i Albuerne, der forblive paa deres Plads, føres Underarmene rask saa langt lige frem, at de danne en ret Vinkel med Overarmene. Hænder, Albueled og Skuldre ere i samme Plan. (Fig. 8.)

Kommando:

Til Siden . . . slaa!

Underarmene føres med et rask Slag saa meget ud til Siderne, at Armene derved paany blive helt udstrakte og danne en ret Linje med Skuldrene. (Fig. 9.)

2. Kommando:

Helt fremad . . . bøj!

Paa samme Maade som foran omtalt føres Underarmene i rask Bevægelse og ved en stærk Bøjning i Albueledene saa meget frem, at Tommelfingrene berøre Brystet; Hænderne ere udstrakte. (Fig. 10.)

Kommando:

Tilbage . . . slaa!

Underarmene føres med et rask Slag ud til Siden og saa meget tilbage som muligt, hvorved Hænderne komme noget



Fig. 8.



Fig. 9.

lavere end Skuldrene. (Fig. 11.) Fra denne Stilling føres de atter strax frem, indtil Tommelfingrene berøre Brystet.



Fig. 10.



Fig. 11.

Naar Armslagene, som dels kunne gjentages flere Gange, dels ogsaa paa Kommandoen:

U d e n T æ l l i n g . . . slaa!

kunne øves uden Tælling, skulle ophøre, kommanderes:

Holdt!

Armene føres livligt ned i Normalstillingen langs Siderne af Legemet

c. Armsving.

1. Kommando:

Sving højre (venstre) Arm frem og . . . tilbage!

Paa Ordet »tilbage« knyttes og vendes Haanden paa den nævnte Arm saaledes, at Fingrene vise fremad.

Kommando:

Begynd!

Armene svinges først fremad, dernæst lige opad, tilbage og atter ned, o. s. fr. i en fortsat kredsformig Bevægelse tæt ved Legemet. I Begyndelsen sker Bevægelsen langsomt, men efterhaanden med den størst mulige Hurtighed, og Armene maa under samme forblive aldeles udstrakte.

Kommando:

Holdt!

Bevægelsen ophører.

2. Kommando:

Sving begge Arme frem og ... tilbage!

Begynd!

Holdt!

Den samme Bevægelse udføres med begge Arme paa en Gang som foran angivet for den ene Arm. (Fig. 12.)

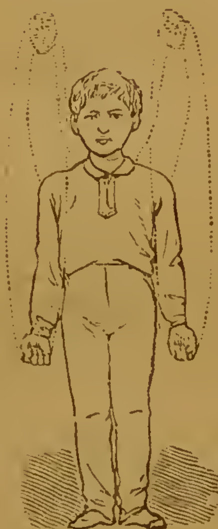


Fig. 12.

Saavel ved denne sidste Bevægelse som ved alle Armbevægelser til Siden og tilbage, vil det være rigtigst for Pladsens Skyld først at lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending.

Ved alle Armbevægelser maa Legemet holdes saa roligt som muligt, Benene forblive samlede og strakte, og Fødderne ikke forlade deres Plads.

§ 4.
Bevægelser med Benene.

Formaalet med disse Øvelser er at styrke Musklerne i Benene og Fødderne og at gjøre Ledene i samme bøjelige og bevægelige.

Under flere af de forberedende Øvelser er det hensigtsmæssigt, ikke at lade Armene hænge frit ned til Siderne, men at fatte med Hænderne omkring Hofterne, hvorved der opnaas at støtte Overkroppen og at tilvejebringe en god Holdning.

Kommando:

Hofter . . . fat!



Fig. 13.

Begge Hænder gribe omkring Hofterne saaledes, at de 4 Fingre paa hver Haand ligge samlede og udstrakte frem, og Tommelfingrene tilbage om Livet. De smaa Fingre støtte til Hoftebenet; Albuerne holdes lige ud til Siderne. (Fig. 13.)

Naar efter endt Øvelse Hænderne skulle tages ned, kommanderes:

Hænder . . . ned!

Hænderne slippe Hofterne og føres rask ned langs Legemet.

Denne Maade at holde Hænderne paa er navnlig anvendelig ved følgende Forberedelsesøvelser:

At bøje og strække Knæene;
Frem- og Tilbagestrækning af Benene;
Drejning med Overkroppen;
Cirkelbevægelse med Overkroppen.

Den bør aldrig anvendes ved Øvelser, hvorved der skal udføres Hop.

a. At bøje og strække Knæene.

1. Kommando:

Hofter . . . fat!

Bøj og stræk Knæene, paa Tælling . . . Et!

Eleven hæver sig op paa Fodbalderne, idet Knæene ere strakte og Hælene samlede.

To!

Knæene bojes frem og udad i Retning med Fodspidserne, hvorved Legemet synker langsomt og lodret ned, indtil Laarene berøre Læggene. Det maa paases, at Legemet ikke vakler, og at Skuldrene holdes vel tilbage. (Fig. 14.)



Fig. 14.

Tre!

Legemet hæves igjen langsomt og lige op i den under »Et« beskrevne Stilling, idet Knæene strækkes.

Fire!

Hælene sættes langsomt til Gulvet, og Retstillingen indtages atter.

Kommando:

Bøj og stræk Knæene, uden Tælling . . . begynd!

Bevægelserne udføres efter hverandre paa samme Maade som nylig omtalt, kun med nogen større Hurtighed. Efter nogen Øvelse bør Eleverne kunne udføre Bevægelserne enstidigt.

Kommando:

Holdt!

Øvelsen standser, og Retstillingen indtages.

Kommando:

Hænder . . . ned!

2. Kommando:

Knæbøjning skiftevis!

Med venstre Ben . . . begynd!

Den venstre Fod kastes lige tilbage og op imod Sædet, saa at dette berøres af Hælen, føres derpaa hurtigt og let til Gulvet paa Fodbalden og med Fodspidsen udad (Fig. 15.), hvornæst den højre Fod udfører den samme Bevægelse, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Kommando:

Knæbøjning med samlede Fødder!

Begynd!

Efter at Eleven har hævet sig op paa



Fig. 15.

Fodbalderne og bøjet halvt ned i Knæene, giver han med begge Fodbalder et Afstød fra Gulvet og kaster paa lignende Maade, som nylig omtalt for det enkelte Ben, de samlede Hæle op imod Sædet. Knæene holdes noget fra hinanden og forblive lidt bøjede, naar Fødderne atter let sættes til Gulvet, saa at den følgende Knæbøjning kan ske umiddelbart derefter. Bevægelserne maa ske med Hurtighed og Lethed, og Eleven bør under Knæbøjningen stræbe efter at hæve Legemet noget i Vejret.

Kommando:

Holdt!

Under Øvelserne i »Knæbøjning« bør Læreren helst lade Eleverne staa med Ryggen vendt imod sig, for at kunne overbevise sig om Øvelsernes rigtige Udførelse.

Kommando:

3. Knæløftning skiftevis!

Med venstre Ben . . . begynd!

Det nævnte Ben løftes med stærkt bøjet Knæ saa højt op, at dette berører Brystet, Vristen strækkes, og Foden føres længst muligt ind til Legemet. (Fig. 16.) Den opløftede Fod sættes dernæst paa Fodbalden let til Gulvet ved Siden af den højre Fod, som derefter udfører den samme Bevægelse, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!



Fig. 16.

Kommando:

Knæløftning med samlede Fødder!

Et (To) (Tre) Hop . . . begynd!

Eleven hæver sig op paa Fodbalderne, bøjer halvt ned i Knæene, og giver med begge Fodbalder et saa kraftigt Afstød fra Gulvet, at han under Opspringet kan føre de stærkt bøjede Knæ saa meget som muligt op foran Brystet. Hælene forblive samlede, og Overkroppen lægges noget forover, men bringes strax tilbage, idet Fødderne atter sættes til Gulvet paa Fodbalderne, Knæene ere herved

lidt frem- og udadbøjede. Naar 2 eller 3 Hop, hvilket bør være det største Antal, da Øvelsen er meget anstrængende, skulle udføres, ske de umiddelbart efter hinanden, saa at Nedspringet benyttes til det følgende Opspring.

b. At hoppe.

1. Kommando:

Hop paa Stedet . . . begynd!

Efter at have hævet Legemet op paa Fodbalderne og bøjet halvt ned i Knæene, udfører Eleven Hoppet ved at give et saa kraftigt Afstød med Fodbalderne fra Gulvet, at hele Legemet kan hæves i Vejret; Knæene samles og strækkes, Fodspidserne vise ned- og udad, og Overkroppen holdes lige. (Fig. 17.) Ved Nedspringet faldes ned paa Fodbalderne og i halvt bøjede Knæ, og det følgende Hop udføres da fra denne Stilling, o. s. fr, indtil der kommanderes:



Fig. 17.

Holdt!

Det bør paases, at Hoppene udføres regelret og saa højt som muligt.

2. Kommando:

Hop et (to) Hop fremad (tilbage) . . . begynd!

Paa lignende Maade som omtalt ved den foregaaende Bevægelse hæves Legemet op paa Fodbalderne, og der bøjes halvt ned i Knæene, hvornæst der ved et kraftigt Afstød med Fodbalderne fra Gulvet og ved et Sving med Kroppen, som lægges lidt forover, hoppes længst muligt fremad (tilbage). Under Hoppet strækkes Knæene, og Nedspringet sker efter de nylig givne Regler paa Fodbalderne; fra den bøjede Stilling i Nedspringet udføres da det følgende Hop.

3. Kommando:

Hop et (to) Hop til Højre (Venstre) . . . begynd!

Fremgangsmaaden herved er den samme som ved Hop

fremad (tilbage), kun at Svinget af Kroppen sker til den Side, hvortil der skal hoppes.

Forinden Hoppene til Siderne øves, maa Læreren lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending, for at de kunne have fornøden Plads.

Hoppene frem, tilbage eller til Siderne maa aldrig gjøres længere, end at Eleverne efter udført Bevægelse staa fast og sikkert.

4. Kommando:

Hop med strakte Knæ . . . begynd!

Denne Øvelse, som navnlig foretages for at øve Fodledenes Bøjelighed, udføres paa Fodbalderne saaledes, at Eleven, efter at have hævet sig op paa disse, med smaa og rask paa hinanden følgende Hop hæver sig ubetydeligt fra Gulvet. Knæene holdes samlede og strakte.

Hermed bør forenes fjerdedel, halve og hele Vendinger, under hvilke Eleverne ved et kraftigt Afstød fra Gulvet maa bestræbe sig for at komme saa højt i Vejret, at Vendingen kan være helt udført, forinden Fodbalderne paany berøre Gulvet. Hoppene fortsættes, indtil der kommanderes:

Holdt!

Ved Indøvelsen af Hoppene maa det nøje paases, at Overkroppens gode Holdning ikke tabes, og at alle Nedspring ske saa let og nøjagtigt som muligt.

c. **Fodbevægelser.**

1. Kommando:

Hofter . . . fat!

Højre (Venstre) Fod . . . . frem!

Den nævnte Fod føres omtrent en halv Alen frem og hæves samtidig saa meget, at den omtrent staar 6 Tommer over Gulvet; Knæet forbliver strakt.

Kommando:

Nedad . . . stræk!

Uden at forandre Benets Stilling strækkes Fodspidsen

mest muligt nedad ved en Bøjning i Anklen og en Strækning af Fodledet.

Kommando:

Opad . . . bøj!

Fodspidsen løftes, og Foden bøjes opad, idet Hælen tvinges stærkt nedad.

Kommando:

Holdt!

Den foranværende Fod trækkes tilbage til den anden i Normalstillingen.

Strækningen og Bøjningen af Foden bør øves flere Gange efter hinanden

2. Kommando:

Højre (Venstre) Fod . . . frem!

Fodrulning til Højre . . . begynd!

Idet Foden bøjes opad, føres Fodspidsen ved Bøjning i Anklen længst mulig ud til højre Side, strækkes derefter nedad og føres i strakt Stilling fra Højre til Venstre, hvorpaa den hæves op, og føres i bøjet Stilling fra Venstre til Højre, o. s. fr. Hælen maa under denne Bevægelse ikke forandre Plads; det er Fodspidsen, der beskriver en Kreds, og Bevægeligheden ligger kun i Ankelledet. (Fig. 18.) Paa Kommandoen:


Fig. 18.

Holdt!

standser Bevægelsen, og Foden føres til Gulvet til den anden Fod.

Kommando:

Højre (Venstre) Fod . . . frem!

Fodrulning til Venstre . . . begynd!

Udføres paa lignende Maade og efter de samme Regler som foran angivet, kun at Foden her føres strakt fra Venstre til Højre og bøjet fra Højre til Venstre.

Kommando:

Holdt!

Fodrulning er her forudsat udført med strakt Ben, men den kan ogsaa øves med bøjet Ben.

3. Kommando:

Højre (Venstre) Knæ opad . . . bøj!

Det paagjældende Ben hæves og bøjes saa meget, at Laaret ligger vandret, medens Benet fra Knæet af hænger lodret ned. Vristen er strakt. Fodrulningen øves nu som foran omtalt.

Kommando:

Hænder . . . ned!

d. Frem- og Tilbagestrækning af Benene.

Ved de herunder anførte Øvelser lære Eleverne, staaende paa et Ben, at bevæge det andet strakt i forskjellige Retninger, uden at Legemets Holdning eller Ligevægten derved tabes.

1. Kommando:

Hofter . . . fat!

Højre (Venstre) Ben . . . frem!

Det nævnte Ben føres med strakt Knæ og Vrist frem. saa at Fodspidsen, der viser udad, staar nogle Tommer over Gulvet. Paa Kommandoen:

Tilbage! (til Højre!) (til Venstre!)

bevæges Benet i den befalede Retning udelukkende ved Bøjning i Hofteledet. Overkroppen maa holdes saa lige og rolig som muligt, Knæ og Vrist forblive strakte, og Fodspidsen maa i alle de forskjellige Stillinger vise ned- og udad

Kommando:

Holdt!

Øvelsen ophører ved, at det fremførte Ben sættes til det andet. Retstillingen indtages.

2. Kommando:

Stræk højre (venstre) Ben højt . . . frem!

Det nævnte Ben føres ved en Bøjning i Hofteledet med strakt Knæ og Vrist saa højt frem, at Foden staar omtrent

2 Fod over Gulvet. Overkroppen holdes lige og rolig. Det modsatte Ben forbliver strakt. (Fig. 19.)

Tilbage!

Ved Bevægelse i Hofteledet føres det fremstrakte Ben tilbage tæt forbi det andet og hæves saa meget som muligt op bagud, uden at Knæet bøjes. Overkroppens Stilling forbliver uforandret.

Kommando:

Holdt!



Fig. 19.

Det udstrakte Ben føres ned til det andet, og Retstillingen indtages.

Kommando:

Hænder . . . ned!

e. **Udstrækning af Benene.**

Ved denne Øvelse maa Læreren, naar Eleverne staa i den almindelige Afstand af en Arms Længde fra hinanden først lade dem foretage en fjerdedel Vending.

Kommando:

Højre (Venstre) Arm ud til . . . Siden!

Den nævnte Arm føres med en rask Bevægelse lige ud til Siden i Højde og Linje med Skuldren; den indvendige Flade af den udstrakte Haand viser nedad.

Kommando:

Udstrækning af højre (venstre) Ben . . . begynd!



Fig. 20.

Det højre (venstre) Ben føres rask og helt udstrakt op imod Haanden, der om muligt berøres med Fodspidsen, hvorefter det atter føres let ned i sin oprindelige Stilling. Det Ben, hvorpaa der støttes, maa

forblive strakt, og Overkroppen holdes lige og rolig. Bevægelsen sker udelukkende i Hofteledet, og Blikket forbliver vendt lige frem. (Fig. 20.) Øvelsen fortsættes, indtil der kommanderes:

Holdt!

Retstillingen indtages.

§ 5.

Bevægelser med Overkroppen.

Hensigten med disse Bevægelser er at styrke Brystmusklerne og at gjøre Legemet smidigt og bøjeligt.

a. Drejninger.

Kommando:

Hofter . . . fat!

Drejning med Overkroppen til Højre og Venstre, paa Tælling . . . Et!

Ved Drejning i Hofterne bevæges Overkroppen langsomt til den højre Side og bagud, dog uden at dens Holdning derved tabes. Fødderne forblive urokkelig paa deres Plads, og Knæene holdes samlede og strakte. Drejningen af Kroppen bør fortsættes, indtil venstre Skulder viser lige fremad. (Fig. 21.)



Fig. 21.

To!

Paa lignende Maade og efter de samme Regler drejes saa meget til venstre Side og bagud, at højre Skulder viser lige fremad, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Retstillingen indtages.

Kommando:

Hænder . . . ned!

b. Bøjninger.

1. Tilbage og fremad.

Kommando:

Bøjning med Overkroppen tilbage og fremad, begge Arme . . . op!

Armene strækkes lige i Vejret saaledes, at de indvendige Flader af de udstrakte Hænder vende fremad.

Kommando:

Begynd!

Overkroppen bøjes langsomt og længst muligt tilbage, hvilken Bevægelse følges med Armene og Hovedet. (Fig. 22.) Naar Smidigheden i Ryggen ikke tillader at bøje længere tilbage, bøjes Overkroppen frem- og nedad, idet Armene og Hovedet stadig følge Bevægelsen, indtil Fingerspidserne berøre Fodspidserne (Fig. 23.), hvorefter Overkroppen atter hæves



Fig. 22.



Fig. 23.

langsomt op og igjen bøjes tilbage, o. s. fr. Under Bevægelsen forblive Benene samlede, Knæene strakte, og Fødderne med hele den underste Flade til Gulvet. Øvelsen fortsættes, indtil der kommanderes:

Holdt!

Retstillingen indtages.

Læreren maa ikke lade denne Øvelse foretage efter Tælling; thi alle Elever ere ikke lige smidige og kunne ikke bøje lige meget tilbage og fremad; de maa derfor ikke

tvinges til at staa for længe i de anstrængende Stillinger, Øvelsen medfører.

2. Til Siderne.

Kommando:

Sidebøjning til Højre og Venstre,

paa Tælling . . . Et!



Fig. 24.

Underlivet trækkes vel ind, og Overkroppen føres ved en Bøjning i Hoften langsomt og saa meget som muligt til højre Side; den højre Arm hænger utvungent nedad, den venstre følger Bevægelsen og hæves opad, indtil den udstrakte Haand, med den indvendige Flade nedad og Fingrene samlede, staar lige over Hovedet, der med fremad vendt Ansigt følger Overkroppens Bevægelse. Den venstre Arm er svagt rundet i Albueledet, højre Hofte vel trukken ind, Benene samlede, Knæene strakte, og Fødderne staa med hele den underste Flade til Gulvet. (Fig. 24.)

To!

Venstre Arm sænkes, og Overkroppen hæves langsomt op, hvornæst Bøjningen udføres til venstre Side paa tilsvarende Maade og efter de samme Regler som nylig omtalt til Højre, idet den højre Arm og Haand hæves op over Hovedet.

Kommando:

Holdt!

Retstillingen indtages.

Kommando:

Med opløftet Fod Sidebøjning til Højre (Venstre),

paa Tælling . . . Et!

Idet Legemet bøjes langsomt men stærkt i Hoften til den befalede Side, løftes det modsatte Ben strakt fra Gulvet og hæves efterhaanden, indtil Foden kommer i Højde og Linje med Hoften; samtidig søge Fingerspidserne paa den højre (venstre) Haand at berøre Gulvet. Den nedhængende

Arm er udstrakt, hvorimod den anden med en let Bøjning i Albueledet føres op, indtil Haanden som omtalt ved den foregaaende Øvelse staar lige over Hovedet. Det paa Gulvet staaende Ben forbliver strakt og skal danne en ret Vinkel med Overkroppen; denne maa bøjes lige til Siden, ikke fremad. (Fig. 25.)



Fig. 25.

To!

Legemet bringes igjen langsomt tilbage i Retstillingen.

Denne Øvelse bliver noget lettere at udføre, naar Fodspidsen paa det Ben, hvorpaa der støttes, viser næsten lige fremad.

Da Øvelsen kræver temmelig stor Plads, maa Læreren først lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending, saa at de have Siden fri.

c. Cirkelbevægelser.

Kommando:

H o f t e r . . . fat!

V e n s t r e F o d e t S k r i d t u d t i l S i d e n . . . Et!

C i r k e l b e v æ g e l s e m e d O v e r k r o p p e n t i l H ø j r e (V e n s t r e) . . . begynd!

Overkroppen bøjes længst muligt tilbage og føres fra denne Stilling ved en Bøjning i Hoften over til højre (venstre) Side, derfra fremad og i forover bøjet Stilling over til venstre (højre) Side, saa atter tilbage, o. s. fr. (Fig. 26.), indtil der kommanderes:



Fig. 26.

Holdt!

Ret!

H æ n d e r . . . ned!

Øvelsen bør udføres temmelig langsomt og lige meget til begge Sider. Fødderne forblive fast paa Gulvet, og Benene holdes samlede og strakte.

ANDET KAPITEL.

Gang- og Løbeøvelser.

Hensigten med disse er at lære Eleverne at bevæge sig med Sikkerhed, Lethed og Anstand samt saa frit, utvungent og naturligt som muligt

Gang- og Løbeøvelserne foretages i Reglen i en Kreds, hvis Størrelse er afhængig dels af Pladsen eller Lokalet og dels af Elevernes Antal, idet det bør overholdes, at der under Øvelserne er mindst 2 à 3 Skridts Afstand imellem Eleverne. Læreren bør opholde sig udenfor Kredsen, for at kunne overse alle Eleverne og rette de Fejl, som de begaa.

§ 6.

Gangøvelser.

Staa Eleverne opstillede paa Linje, kommanderes:

Højre (Venstre) . . . om!

Venstre (Højre) omsving, i Kreds . . . gaa!

Paa Lærerens Avertissement:

Tag Afstand under Gangen!

tages efterhaanden den befalede Afstand fra Formanden.

a. Almindelig Gang.

Ved Gangen paases, at Legemet utvungent følger det fremsatte Ben, saa at dets Vægt hviler paa dette, naar Foden sættes til Jorden; at Armene ikke slingre, men bevæges naturligt frem og tilbage saaledes, at modsat Arm og Ben omtrent følges ad; at Knæet og Vristen ved hvert Skridt strækkes, og at Fodspidsen sættes noget udad; at Fødderne ikke krydse eller støde an mod hinanden, og at Fodens hele underste Flade paa en Gang sættes let til Jorden og ikke mere paa

den indvendige end paa den udvendige Side; at Skridtenes Længde er ensartet og staar i Forhold til Benenes Længde; samt at de for Overkroppens Holdning i det Foregaaende givne Regler overholdes.

Samtidig med den almindelige Gang bør der ogsaa øves Gang paa Fodbalderne.

Kommando:

Paa Fodbalderne . . . Et!

Eleverne hæve sig op paa Fodbalderne og fortsætte Gangen paa disse efter de samme Regler som foran anført.

To!

Hælene sættes til Jorden, og Gangen fortsættes paa hele Foden.

Naar saavel den almindelige Gang som de følgende Gangøvelser skulle standse, sker det altid paa Kommandoen »Holdt«.

b. Hurtiggang.

Hvad enten den hurtige Gang skal foretages fra Stedet eller fra den almindelige Gang, er Kommandoen dertil:

Hurtig . . . Gang!

Den udføres efter de for den almindelige Gang givne Regler, kun at Skridtene gjøres hurtigere, uden at de dog blive kortere.

Vil man fra Hurtiggangen gaa over til den almindelige Gang, kommanderes:

Almindelig . . . Gang!

c. Sidegang.

Sidegangen bør øves saavel fra Stedet som fra Fremadgangen.

Skal Sidegangen foretages fra Stedet, maa Læreren først ved en fjerdedel Vending lade Eleverne faa en saadan Opstilling, at de vende Ansigtet ind i Kredsen.

Kommando:

Sidegang til Højre (Venstre) . . . gaa!

Hælene løftes fra Jorden, og Sidegangen udføres dernæst pea Fodbalderne ved, at den højre (venstre) Fod, idet højre (venstre) Knæ næsten helt udstrækkes, sættes et lille Skridt ud til Siden, hvorefter den venstre (højre) Fod rask følger efter og sættes til den anden saaledes, at Hælene berøre hinanden. Fodspidserne sættes vel udad, Skridtene følge hurtigt paa hinanden, og Fødderne maa føres saa let henover Jorden, at de ikke slæbe.

Er Sidegangen øvet paa denne Maade til begge Sider, bør den foretages fra Fremadgangen, hvorved der for Lærerens Vedkommende er at bemærke, at den altid bør ske i samme Retning som Fremadgangen.

Kommando:

Sidegang til Højre! (Venstre!)
Venstre (Højre) . . . om!

Efter at den befalede Vending er udført, foretages Sidegangen efter de ovenfor givne Regler, indtil der kommanderes:

Fremadgang!
Højre (Venstre) . . . om!

hvorpaa Gangen efter udført Vending fortsættes fremad.

d. Baglændsgang.

Baglændsgangen øves fra den almindelige Gang fremad og i samme Retning som den, hvorfor der maa kommanderes en Vending, forinden den kan udføres. Vendingen skal altid ske til den Side, der vender ind i Kredsen.

Foretages Fremadgangen i Kreds til Venstre (Højre), kommanderes:

Baglændsgang!
Til Venstre (Højre) . . . omkring!

Vendingen udføres kort og rask ved at føre det udvendige Ben frem foran og over det indvendige, samtidig med at Legemet hurtigt drejes paa dette Bens Fodbalde. Baglænds-

gangen foretages nu paa Fodbalderne; Skridtene bør være korte og hurtige, Knæene næsten strakte; Fodspidserne sættes stærkt udad; Legemet holdes lige oprejst men dog hellere lidt forover end tilbage, og der ses tilbage over den Skulder, der vender ind i Kredsen. Paa Kommandoen:

Fremadgang!

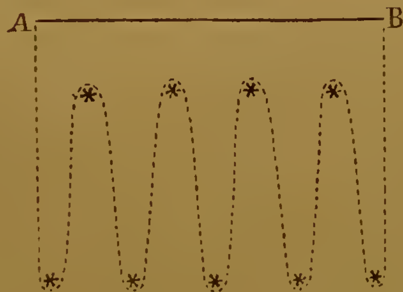
Til Højre (Venstre) . . . omkring!

fortsættes efter udført Vending den almindelige Gang fremad.

c. **Buegang.**

Hensigten hermed er under Gangen at øve snævre Drejninger omkring flere forud angivne Punkter. Disse betegnes i Reglen ved smaa Gjenstande, der hensættes eller henlægges paa Jorden eller Gulvet med en indbyrdes Afstand af omtrent 1 Skridt og i 2 parallele Rækker, der ere 3 à 4 Skridt fjærnede fra hinanden. Antallet af Punkter kan Læreren selv fastsætte; det maa dog til en vis Grad rette sig efter Elevernes Antal, idet der maa være saa mange, at Eleverne med den foreskrevne Afstand kunne bevæge sig omkring og imellem Punkterne uden at berøre hinanden. Paa Træ- eller Lergulv kunne Punkterne betegnes med Kridt, helst i Form af Kors, da disse ere lette at se.

Ere Punkterne angivne som paa hosstaaende Figur, og tænkes Eleverne opstillede langs Linjen AB med Front mod Punkterne,



kommanderes:

Højre (Venstre) . . . om!

Venstre (Højre) omsving. i Buegang . . . gaa!

I almindelig Gang følges nu den paa Figuren angivne punkterede Linje, og det paases, at alle Eleverne dreje sig rask omkring de angivne Punkter. Naar det sidste af disse er passeret, fortsættes Gangen lige ud og langs den tidligere Frontlinje indtil det Sted, hvor Øvelsen begyndte, o. s. fr.

Foruden den almindelige Gang kunne alle de i det Foregaaende omtalte Gangmaader øves under Buegangen. Foretages Sidegang eller Baglændsgang, maa Eleverne altid se hen til det Punkt, der skal passeres, for at dette kan ske saa snævert som muligt.

Under Gangøvelserne bør Læreren tillige øve Eleverne dels i at hilse i Forbigaaende, og dels i hvorledes de have at forholde sig, naar Læreren eller en Overordnet kalder dem hen til sig. I førstnævnte Tilfælde aftages Huen eller Hatten i 3 til 4 Skridts Afstand fra den, de skulle hilse, og medens Haanden med Hovedbedækningen holdes ned til Siden, se de, idet de gjøre en Bøjning fremad med Hovedet, frit og utvungent paa den Paagjældende, indtil de ere komne forbi ham. Naar Læreren eller en Overordnet kalder paa en Elev, bør denne til Tegn paa at have hørt det svare og derpaa hurtigt begive sig hen til ham. Er Eleven i længere Afstand fra ham, løber han, indtil han har nærmet sig paa 3 à 4 Skridt hvorpaa han gaar rask; i 1 à 2 Skridts Afstand standser han og aftager hurtigt Hovedbedækningen, som han beholder i Haanden, indtil det betydes ham, at den atter maa tages paa. Hvis dette er sket, maa han, forinden han paa Lærerens Kommando »træd af« gaar bort, træde et Skridt tilbage og paany aftage den. Under denne Øvelse maa Læreren paase, at Elevens hele Adfærd er sømmelig og net, og at han iagttager god og ærbødig Holdning.

§ 7.

Løbeøvelser.

Staa Eleverne opstillede paa Linje, kommanderes:

Højre (Venstre) . . . om!
Venstre (Højre) omsving, i Kreds,
Giv Agt . . . Løb!

Paa Lærerens Avertissement:

Tag Afstand under Løbet!

tages efterhaanden 2 à 3 Skridts Afstand fra Formanden.

a. Almindeligt Løb.

Alle Eleverne begynde Løbet med venstre Fod og føre denne let hen over Jorden i en Afstand fra højre Fod af fra 30—40 Tommer — Løbeskridtets Længde maa staa i Forhold til Benenes Længde —, venstre Knæ bøjes, det højre strækkes; Overkroppen lægges vel forover, og dens Vægt følger den fremsatte Fod, der sættes saaledes til Jorden, at Hælen kommer til at berøre denne lidt senere end Fodbalden. Naar venstre Fod sættes til Jorden, løftes højre Fod, idet Knæet bøjes lidt, op fra samme og føres frem paa tilsvarende Maade, hvorefter Løbet skrider fast og ensartet frem, idet Legemets Bevægelse følges af en jævn, skiftevis Svingning med Armene, der forblive naturlig strakte. Under Løbet bør der holdes Fodslag, og Fødderne sættes noget udad. I Begyndelsen maa der kun løbes i ganske kort Tid, ½—1 Minut, men efterhaanden fortsættes Løbet i 2—4 Minuter, for at vænne Eleverne til Udholdenhed. Ved længere Løb maa det paalægges dem at holde Munden næsten tillukket og trække Vejret igjennem Næsen eller mellem Tænderne.

Det er af den største Vigtighed, at Løbeøvelserne ledes med Forsigtighed, og at der først efter nogen Tids Øvelse løbes i flere Minuter ad Gangen; thi om end Benkræfterne i Reglen ere tilstrækkelige til snart at kunne udholde et længere Løb, kunne Lungerne først efterhaanden vænnes til at taale den Anstrængelse, de herved ere udsatte for. Blive Løbe-

øvelserne behandlede forstandigt, ere de af en ikke ringe Betydning for den hele gymnastiske Uddannelse, men overdrives de, virke de skadeligt især paa de Individer, der have et mindre stærkt Bryst.

Naar Løbet skal ophøre, kommanderes enten:

Holdt!

hvilken Kommando da trækkes temmelig langt for at betegne, at den fremadskridende Bevægelse ikke maa standse for pludseligt, eller:

Almindelig . . . Gang!

naar der fra Løbet skal gaas over til Gang.

Denne sidste Maade at standse Løbet paa er særlig at anvende efter anstrængende Løbeøvelser; thi der gives da under Gangen Lejlighed til, at Eleverne afkjøles jævnt, samtidig med at Lungerne komme mere i Ro, og Aandedrættet bringes tilbage til den normale Tilstand.

b. Hurtigløb.

Dette kan øves saavel fra Stedet som fra Gangen og det almindelige Løb, og udføres paa Kommandoen:

Hurtigt . . . Løb!

efter de samme Regler som det sidstnævnte, dog uden at holde Fodslag. Skridtene, der ikke bør forkortes, maa være langt hurtigere, og Overkroppen bør lægges noget forover.

Hurtigløbet bør kun øves i kortere Tid, i Reglen kun indtil ½ Minut, og det bør altid standses ved Kommandoen »Almindeligt Løb« eller »Almindelig Gang«.

c. Sideløb.

Sideløbet foretages til begge Sider saavel fra Stedet som fra Fremadgangen eller Fremadløbet overensstemmende med de for Sidegangen givne Regler og øves fra ¼ til ½ Minut ad Gangen. Kommandoen til Sideløbet er den samme som til Sidegangen, kun at Ordet »Sidegang« forandres til »Sideløb«. Naar Sideløbet skal foretages fra Fremadgangen, tilføjes, efter at Vendingen er kommanderet, »Løb«. Skridtene

maa ved Sideløb være kortere og hurtigere end ved det almindelige Løb.

d. **Baglændsløb.**

Baglændsløbet foretages fra det almindelige Fremadløb paa Kommandoen:

Baglændsløb!
Til Venstre (Højre) . . . omkring!

Efter at Vendingen, der altid skal kommanderes til den Side, som vender ind i Kredsen, er udført ved let og hurtigt at føre det udvendige Ben frem og noget over til den indvendige Side og samtidig dreje Legemet, sker Baglændsløbet i samme Retning som Fremadløbet. Det foretages ganske efter de samme Regler, som ere anførte for Baglændsgangen med smaa hurtige Skridt og bør kun øves i en ganske kort Tid.

Skal der fra Baglændsløbet atter løbes fremad, kommanderes:

Fremadløb!
Til Højre (Venstre) . . . omkring!

e. **Bueløb.**

Denne Løbeøvelse sker efter en tilsvarende Kommando som for Buegang anført og overensstemmende med de for denne givne Regler, den kan derfor ogsaa foretages saavel i Fremadløb som i Side- og Baglændsløb.

Læreren bør ved alle Løbeøvelser være opmærksom paa deres Indflydelse paa Eleverne og lade Enhver, der skjønnes at blive for stærkt angreben deraf, træde ud.

TREDJE KAPITEL.

Blandede Øvelser.

Herunder ere henførte forskjellige Øvelser, hvorved saavel Overkrop som Arme og Ben samtidig bringes i Virksomhed, og som derfor tjene til en yderligere Udvikling af disse Legemsdele.

De deles i Udviklingsøvelser og Modstandsøvelser.

§ 8.

Udviklingsøvelser.

Disse kunne foretages saavel med yngre som med ældre Elever, men de bør ikke foretages, før de Paagjældende have gjennemgaaet de væsentligste Forberedelsesøvelser. Formaalet med disse Øvelser er yderligere at fremme Legemsudviklingen ved at forøge Bøjeligheden og Behændigheden.

Ved de her under a—c. samt e. nævnte Øvelser, der alle foretages efter Lærerens Kommando, bør Eleverne være opstillede ligesom til Forberedelsesøvelserne, altsaa med en Arms indbyrdes Afstand. Til de under d. nævnte Øvelser, der ligeledes foretages efter Lærerens Kommando, bør Eleverne opstilles med 3 Skridts Afstand, saavel imellem hinanden indbyrdes som imellem Gelederne, hvis der er flere. De under f—h. nævnte Øvelser foretages ikke efter særskilt Kommando, og Eleverne bør derfor til disse helst staa paa et Geled tæt ved det Sted, Øvelsen foretages, og træde da efterhaanden frem til denne.

a. **Staaende paa et Ben at løfte den modsatte Fod ved Hjælp af Hænderne op foran Underlivet.**

Kommando:

Løft højre (venstre) Fod forom . . . op!

Den højre (venstre) Fod føres rask op foran Underlivet, hvor Benet understøttes af begge Hænder, der gribe ved Siden af hinanden neden- og bagfra omkring Smalbenet. Det andet Ben forbliver strakt, og Overkroppen holdes under hele Øvelsen lige og oprejst. (Fig. 27.)



Fig. 27.

Kommando:

Skift!

Den oploftede Fod føres hurtigt til Gulvet, hvorefter den anden løftes op foran Underlivet; Benet understøttes paa lignende Maade som ovenfor nævnt.

Kommando:

Holdt!

Foden føres ned, og Retstillingen indtages.

b. **Staaende paa et Ben at løfte den modsatte Fod ved Hjælp af en Haand bagom op.**

Kommando:

Løft højre (venstre) Fod bagom . . . op!

Den højre (venstre) Fod løftes op bagved det modsatte Ben, der forbliver strakt, og gribes her af den venstre (højre) Haand omkring Vristen. Kroppen og den højre (venstre) Arm holdes rolig. (Fig. 28.)

Kommando:

Skift!

Den opløftede Fod sættes hurtigt til Gulvet, umiddelbart derefter føres den anden Fod op bagved og gribes af den modsatte Haand paa lignende Maade.

Kommando:

Holdt!

Foden føres ned, og Retstillingen indtages.



Fig. 28.

c. **At sætte sig ned paa et Ben, og igjen at rejse sig op.**

Kommando:

Begge Arme og højre (venstre) Ben . . . frem!

Armene strækkes rask frem i Højde med Skuldrene, Hænderne, med udstrakte og samlede Fingre, vende de indvendige Flader nedad; det nævnte Ben føres samtidig omtrent 1 Fod frem og holdes med næsten strakt Vrist nogle Tommer fra Gulvet.

Kommando:

Bøj og stræk venstre (højre) Ben . . . begynd!

Idet det nævnte Ben bøjes, sænkes Legemet, medens Overkroppen holdes lige og oprejst, langsomt saa langt ned, at Laaret berører Læggen. (Fig. 29.) Fra denne Stilling rejser Eleven sig igjen op ved en langsom Udstrækning af



Fig. 29.

Benet. Hverken under Bøjningen eller Strækningen maa Hælen af den paa Gulvet staaende Fod løftes fra samme, eller det fremstrakte Ben berøre Gulvet.

Kommando:

Holdt!

Armene og Benet føres tilbage, og Retstillingen indtages.

d. **Rygproven.**

Denne Øvelse er især styrkende for Ryggen, Armene og Skuldrene.

Kommando:

Til Rygprøven, Hænderne . . . ned!

Legemet sænkes saa meget lige ned i stærkt bøjede Knæ, at Fingerspidserne kunne berøre Gulvet imellem Fødderne. Holdningen maa ikke tabes, og Overkroppen holdes saa oprejst som muligt. (Fig. 30.)

Kommando:

Med Hænderne . . . frem!



Fig. 30.

Paa Avertissementet »Med Hænderne« bøjes Overkroppen noget forover, og Haandfladerne lægges paa Gulvet; paa »frem« flyttes Hænderne skiftevis saa langt frem, at Legemet helt udstrækkes. Ryggen, Hofte-, Knæ- og Fodledene maa være fuldkommen strakte, og Legemets Vægt maa alene hvile paa Fodspidserne og de lodret under Skuldrene ud- og nedstrakte Arme. Fingerspidserne vise lige frem. (Fig. 31.)

Kommando:

Bøj og stræk . . . Armene!



Fig. 31.

Armene bøjes langsomt, og det hele udstrakte Legeme sænkes ned, indtil det ligger tæt ved og ligeløbende med Gulvet, dog uden at berøre dette; Armene stræk-

kes derefter langsomt helt ud, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Paa Kommando:

Med Hænderne . . . tilbage!

flyttes Hænderne skiftevis tilbage til den først beskrevne, siddende Stilling.

Kommando:

Ret!

Retstillingen indtages ved rask at strække Knæene og hæve Legemet op.

Fra den siddende Stilling kan den udstrakte Stilling ogsaa indtages paa Kommandoen:

Med Benene . . . tilbage!

Paa Avertissementet »Med Benene« bøjes Overkroppen noget forover, og Haandfladerne lægges paa Gulvet; paa »tilbage« støttes paa Haandbalderne, medens Benene med et Sæt kastes højt op og saa langt tilbage, at den udstrakte Stilling indtages, idet Fodspidserne sættes til Gulvet.

Kommando:

Med Benene . . . frem!

Ved et Afstød med Fodspidserne føres Benene med et rask Spring frem til Hænderne, saa at den siddende Stilling atter indtages.

Foruden Øvelsen i den udstrakte Stilling »at bøje og strække Armene« kan der ogsaa i denne foretages andre Øvelser, enten at løfte den ene Arm lige i Vejret eller at beskrive Kredse.

Kommando:

Løft højre (venstre) Arm . . . op!

Den nævnte Arm løftes i Vejret, saa at Haanden staar lige over Skuldren.



Fig. 32.

Legemet hviler paa den anden Arm og Fodspidserne. (Fig. 32.)

Kommando:

Skift!

Den opløftede Arm føres til Gulvet, medens den anden løftes paa lignende Maade som den første.

Kommando:

Venstre (Højre) Arm . . . ned!

Armen føres ned til Gulvet.

Kommando:

Beskriv en Kreds til Højre (Venstre) med Hænderne (Fødderne) . . . begynd!

Skal Kredsen beskrives med Hænderne, forblive Fødderne paa Stedet i Kredsens Centrum, medens det omvendte er Tilfældet, naar Fødderne skulle beskrive Kredsen. Denne beskrives ved rask at flytte enten Hænderne eller Fødderne til den befalede Side, medens Legemet forbliver helt udstrakt, og henholdsvis Fødderne eller Hænderne kun drejes saa meget paa Stedet som nødvendigt for at følge Legemets Bevægelse.

e. Udfaldsstillinger med Armbevægelser.

Kommando:

Til Udfald!

Højre Fod . . . frem! (fremad til Højre!) (til Højre!)

eller

Venstre Fod . . . frem! (fremad til Venstre!) (til Venstre!)

Den nævnte Fod føres et godt Skridt hen i den befalede Retning, medens den anden bliver staaende. Legemets Vægt følger det fremsatte Ben, der bøjes i Knæet, og Overkroppen drejes saa meget i Hofterne, at den har Front i samme Retning, som Foden er sat frem.

Efter at den befalede Stilling er indtaget, kommanderes:
Armbevægelser op og ned (frem og ned),
uden Tælling . . . begynd!

Armbevægelserne udføres som foran omtalt (Fig. 33.), indtil der kommanderes:

Holdt!

Højre (Venstre) Fod . . . tilbage!

paa hvilken sidste Kommando Retstillingen indtages.

Forinden Udfaldsstillingen »til Højre« (»til Venstre«) indtages, maa Læreren først lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending til Venstre (til Højre).



Fig. 33.

f. Liggende udstrakt paa Ryggen at rejse sig uden Hjælp af Arme og Hænder.

Eleven lægger sig udstrakt paa Gulvet med samlede Fødder og Armene overkors paa Brystet. Medens Hælene trykkes mod Gulvet, søger han, idet Hofteledene bøjes langsomt, at hæve Overkroppen saa meget i Vejret, at den danner en ret Vinkel med Benene, hvorefter han ved at trække disse ind under sig søger at faa saa godt Fodfæste, at han kan rejse sig helt op. Armene forblive under hele Øvelsen overkors paa Brystet.

g. Staaende med Ryggen op til en Væg at optage Noget uden at forandre Plads eller at bøje Knæene.

Eleven stiller sig med Ryggen støttet mod en Væg og med samlede Hæle, der i Begyndelsen ere nogle Tommer fra Væggen, men senere, naar Færdigheden tiltager, kun 1 à 2 Tommer fra den. En anden Elev lægger en Gjenstand af ringe Vægt og Omfang imellem hans Fødder. Medens Overkroppen bøjes saa stærkt forover og nedad, at Gjenstanden kan optages, forblive Knæene samlede og strakte.

h. At dreje Overkroppen under en mod en Væg støttet Stok.

Efter at en Stok af c. 2 Alens Længde er anbragt med den ene Ende paa Gulvet, tæt op til en Væg — og for at forhindre dens Udglidning indenfor en Trekant, der dannes af 2 Lister med Væggen —, stiller Eleven sig et godt Skridt lige foran dette Sted med Ryggen til Væggen, og saaledes, at begge Fødder ere lige langt fra denne og i en indbyrdes Afstand af omtrent et Skridt. Han bøjer sig dernæst bagover og griber omkring Stokken c. 1 Alen fra Gulvet med begge Hænder i nogen Afstand fra hinanden saaledes, at den nederste Haand griber nedenfra og den øverste ovenfra. Ved en stærk Bøjning af Kroppen i Ryggen og Hofterne (Fig. 34.) søger han dernæst at dreje denne under Stokken fra den ene til den anden Side og igjen tilbage, uden at forandre Føddernes Stilling eller at slippe med Hænderne.



Fig. 34.

§ 9.

Modstandsøvelser.

Disse Øvelser, som ligeledes først bør foretages med Eleverne, naar saa godt som alle Forberedelsesøvelserne ere gjennemgaaede, tjene navnlig til stærkere Udvikling af Elevernes Kræfter i Arme og Ben og styrke samtidig Bryst- og Underlivsmusklerne.

Med Undtagelse af den under a. anførte Øvelse, der foretages særskilt af hver enkelt Elev, foretages de andre i Reglen af to Elever samtidig, idet den ene er aktiv og den anden passiv. Eleverne bør derfor til disse opstilles paa to Geleder med 3 Skridts Afstand mellem Roderne.

a. At lade sig falde over mod en Væg og atter rejse sig ved Hjælp af en Arm og den tilsvarende Haand.

Eleven stiller sig med samlede Fødder i nogen Afstand fra og med Front mod en Væg. Idet han derpaa lader sig falde forover, griber han for sig med den ene Haand, paa hvilken Fingrene vende opad; Armen bøjes ubetydeligt. (Fig. 35.) Ved derefter at give et Tryk med Haandfladen mod Væggen rejser han sig igjen. Afstanden fra Væggen maa i Begyndelsen være ringe, men senere forøges den til c. $^2/_3$ af Elevens Højde.

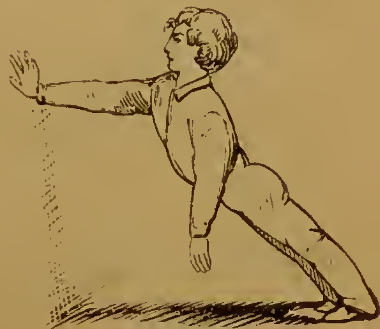


Fig. 35.

b. Liggende udstrakt paa Ryggen at holde Legemet stift, medens man rejses op af en Anden.

Nr. 1erne (Nr. 2erne) lægge sig udstrakt paa Ryggen med Armene overkors paa Brystet. Nr. 2erne (Nr. 1erne) træde hen bag deres Hoveder, sætte Fødderne noget ud til Siderne og bøje sig saa meget forover, at de kunne fatte de Liggende enten med en Haand under hver Skulder eller med begge Hænder under Nakken. De søge derefter at rejse de Liggende op, medens disse, med Hælene urokkelig paa samme Plads og med Fødderne samlede og rolige, bestræbe sig for at holde Legemet helt udstrakt og Nakken stiv. (Fig. 36.)



Fig. 36.

c. **At tvinge en anden Elevs Albuer sammen bag Ryggen.**



Fig. 37.

Nr. 1^erne (Nr. 2^erne) indtage Retstillingen og derefter Stillingen »Hofter fat«, dog med Tommelfingrene sluttede til de andre Fingre. Nr. 2^erne (Nr. 1^erne) stille sig omtrent et Skridt bagved dem, sætte Fødderne ud til Siderne, saa at de have en indbyrdes Afstand af et Skridt, fatte Formandens Albuer, en med hver Haand, og søge dernæst langsomt at tvinge dem saa langt tilbage, at de berøre hinanden. (Fig. 37.)

d. **At tvinge en anden Elevs Hænder sammen bag Ryggen.**

Nr. 1^erne (Nr. 2^erne) indtage Retstillingen og strække dernæst Armene lige ud til Siderne i Højde og Linje med Skuldrene, Tommelfingrene vende opad. Nr. 2^erne (Nr. 1^erne) stille sig paa lignende Maade som omtalt ved den foregaaende Øvelse bagved, fatte Formandens Hænder og søge derpaa langsomt at tvinge Armene tilbage, om muligt saa langt at de udvendige Sider af Hænderne berøre hinanden lige bag Ryggen, noget lavere end Skuldrene. (Fig. 38.)



Fig. 38.

Det er en Selvfølge, at ved Øvelserne c. og d. maa Armene i Begyndelsen ikke tvinges længere tilbage, end de paagjældende Elever kunne taale. Begge Øvelser kunne udføres dels uden og dels under Modstand af den Elev, hvis Arme skulle tvinges tilbage.

e. **At tvinge en anden Elevs opløftede og udstrakte Arme ned i lige Linje med Skuldrene og forhindre, at de atter føres op.**

Nr. 1erne (Nr. 2erne) indtage Retstillingen og strække Armene saaledes i Vejret, at de indvendige Flader af Hænderne vende mod hinanden. Nr. 2erne (Nr. 1erne) stille sig som omtalt ved de to foregaaende Øvelser bagved, fatte fra den indvendige Side om Formandens Haandled og søge nu, medens denne gjør Modstand, at tvinge de udstrakte Arme ned til Siderne i Højde og Linje med Skuldrene. (Fig. 39.) Nr. 1erne (Nr. 2erne) stræbe derefter under Modstand af Nr. 2erne (Nr. 1erne) at hæve Armene op i den første Stilling.



Fig. 39.

f. **At føre en anden Elevs bøjede Arme lige i Vejret, indtil de ere helt udstrakte, og derpaa forhindre, at de atter bringes tilbage til Udgangsstillingen.**

Nr. 1erne (Nr. 2erne) indtage Retstillingen og føre Underarmene saa meget frem og opad, at Hænderne ere foran Skuldrene; Overarmene slutte til Kroppen. Nr. 2erne (Nr. 1erne) stille sig tæt bagved, sætte den venstre Fod frem og tæt op til Formandens, fatte med Hænderne omkring dennes Haandled og stræbe nu under Modstand at føre Armene saa meget lige i Vejret, at de blive helt udstrakte. (Fig. 40.) Nr. 1erne (Nr. 2erne) søge derefter atter at bøje Armene, medens Nr. 2erne (Nr. 1erne) gjøre Modstand.



Fig. 40.

De under e. og f. nævnte Øvelser ere her saaledes omtalte, at de to Elever, der sammen foretage Øvelsen, skiftevis ere aktive og passive under hele Øvelsen, men denne kan selvfølgelig ogsaa foretages saaledes, at Nr. 1erne ere aktive under hele Øvelsen og Nr. 2erne passive eller omvendt.

g. Armprøven.



Fig. 41.

Nr. 1erne (Nr. 2erne) holde den ene Arm udstrakt og med Haanden knyttet lige ud til Siden, hvornæst Nr. 2erne (Nr. 1erne) skulle forsøge at bøje den udstrakte Arm. De fatte med den ene Haand tæt ovenfor Albuen og med den anden omkring Haandledet og søge da med Magt at bøje den udstrakte Arm, medens denne saa længe som muligt holdes stiv. (Fig. 41.) Det er en Selvfølge, at der ikke maa anvendes Ryk, Tryk eller Slag. Begge Arme maa øves lige meget.

FJERDE KAPITEL.

Smidighedsøvelser.

Herved forstaas saadanne gymnastiske Øvelser, som udføres dels ved Legemets Bøjelighed og Behændighed og dels ved Spændkraften i Armenes og Benenes Muskler.

Da disse Øvelser især af Begyndere helst bør udføres paa et ikke for haardt Underlag, henlægges i Reglen en eller flere Madratser paa det Sted, hvor de skulle foretages. Indtil der er opnaaet Færdighed i de egentlige Smidighedsøvelser, vil det desuden være rigtigt, ved en mindre Skraamadrats, eller i Mangel heraf en Sadelpude, at hæve den ene Ende af Madratsen.

§ 10.

Forberedende Smidighedsøvelser.

a. Liggende paa Knæ at bøje bagover.

Efter at være traadt ind paa Midten af Madratsen lægger Eleven sig med Armene overkors paa Brystet ned paa Knæene; Benene holdes omtrent 8—10 Tommer fra hinanden, og Vristene strækkes. Idet han derefter bøjer Ryggen stærkt, føres Overkroppen saa langt bagover, som Smidigheden tillader.



Fig. 42.

(Fig. 42.) Ved oftere gjentagen Øvelse vil den smidige Elev til sidst opnaa at kunne bøje Ryggen og Nakken saa meget, at Issen kan lægges paa Madratsen eller den underste Flade af Fødderne. Efter endt Bøjning hæves Overkroppen langsomt indtil Udgangsstillingen, hvorefter Retstillingen indtages, enten ved at han rejser sig op, eller ved at han springer op at staa. Læreren maa i Begyndelsen støtte Eleven under Ryggen.

b. Staaende at bøje bagover.

1. Med Hænderne støttede mod en Væg.

Eleven stiller sig 2½—3 Fod fra en Væg med Ryggen vendt mod denne, sætter den ene Fod 1 à 2 Fod ud til Siden, løfter Armene i Vejret, bøjer Overkroppen bagover og støtter Hænderne, der med Fingrene visende nedefter holdes i Skulderbredes Afstand fra hinanden, mod Væggen. Idet han derefter skiftevis flytter Hænderne længere ned, bøjes Ryggen lidt efter lidt saa stærkt han formaar (Fig. 43.), hvornæst han, ved paa lignende Maade at flytte Hænderne opad, igjen indtager Begyndelsesstillingen. Efterhaanden som Smidigheden tiltager, forsøger Eleven at flytte Hænderne længere og længere ned imod Gulvet. Under Øvelsen maa Fødderne ikke forlade deres Plads og Knæene kun bøjes lidt. Læreren maa, indtil Færdighed er opnaaet, støtte Eleven under Ryggen.

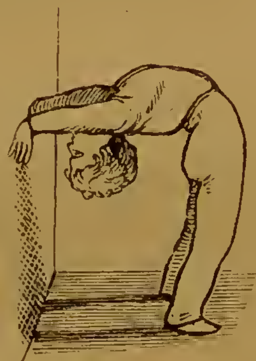


Fig. 43.

2. Frit paa Gulvet.

Denne Øvelse udføres paa lignende Maade som foran omtalt, kun at Overkroppen under en stærkere Bøjning af Ryggen bringes saa meget bagover, at Hænderne, med Fingrene vendte frem mod Fødderne, kunne lægges paa Gulvet. (Fig. 44.)

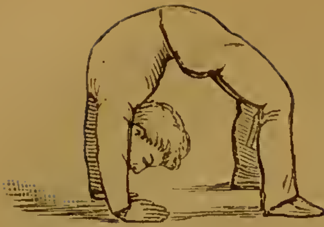


Fig. 44.

Naar Eleven staar sikkert i denne Stilling, maa han ved en endnu stærkere Bojning af Ryggen stræbe at flytte Hænderne nærmere hen mod Fodderne. Knæene ere lidt bøjede, hvorimod Armene ere strakte.

Begyndelsesstillingen indtages igjen ved at give et kraftigt Tryk med Hænderne mod Gulvet og hæve Overkroppen langsomt lige op. Af mere smidige Elever kan Retstillingen ogsaa indtages ved, efter udført Tryk med Fødderne mod Gulvet, at kaste Benene over Hovedet ned til Gulvet og derefter at rejse sig op.

c. **At staa paa Hovedet.**

1. Med Fødderne stottede mod en Væg.

Eleven indtager Retstillingen i en Afstand af c. $2^1/_2$ Fod fra Væggen og med Front mod denne, bøjer Kroppen forover, sætter Hovedet paa Gulvet eller Madratsen i omtrent 1 Fods Afstand fra Væggen og lægger Hænderne sammesteds noget længere fra Væggen og lige langt ud til Siderne af Hovedet, saa at Linjerne imellem disse tre Støttepunkter danne en Trekant. Benene hæves dernæst med samlede Hæle, strakte Knæ og Vriste lige i Vejret og føres, idet Ryggen bøjes ubetydeligt, saa langt tilbage, at Hælene stotte mod Væggen. (Fig. 45.) Retstillingen indtages atter ved at føre Benene samme Vej tilbage og sætte først den ene og derefter den anden Fod let til Gulvet.

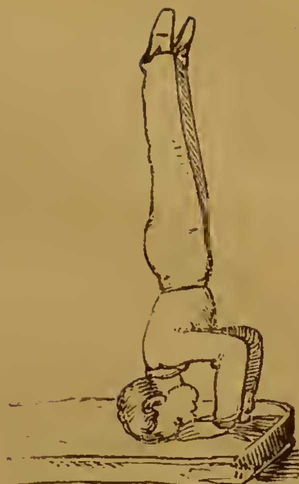


Fig. 45.

2. Frit paa Gulvet.

Efter at Eleven har indtaget en lignende Stilling med Hovedet og Hænderne mod Gulvet som omtalt foran, hæver han de samlede Ben, med strakte Knæ og Vriste, langsomt i Vejret, indtil Fødderne staa lige over Hovedet, under hvilken Bevægelse han maa stotte godt paa Hænderne for ikke at tabe Ligevægten.

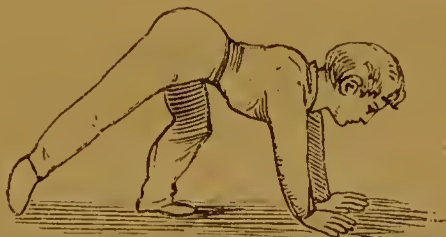
(Fig. 46.) Naar Øvelsen skal ophøre, føres Benene langsomt samme Vej tilbage.


Fig. 46.

d. **At staa paa Hænder.**

1. Med Fodderne støttede mod en Væg.

Eleven stiller sig med Front mod Væggen og med den ene Fod foran den anden, lægger Hænderne paa Gulvet i lidt over Skulderbredes Afstand fra hinanden og i 20—24 Tommers Afstand fra Væggen saaledes, at Fingrene ere noget spredte og vise lige fremad. (Fig. 47.) Ved nu at give et Afstød først med den bageste og derefter med den forreste Fod kastes Benene lige i Vejret og føres, idet Ryggen bøjes, saa langt tilbage, at Fødderne med samlede Hæle berøre Væggen. Knæene ere bøjede, Armene helt udstrakte, og Hovedet er bøjet godt tilbage. (Fig. 48.)


Fig. 47.

For at styrke Armenes Strækkemuskler og for at forberede Eleven til at bære Legemet udelukkende paa Armene, lader Læreren ham bøje flere Gange ned i Armene, i Begyndelsen kun lidt, men senere, naar Kræfterne tiltage, saa meget, at han kan berøre Gulvet med Panden. Efter hver Bøjning udstrækkes Armene atter langsomt.

Eleven gaar tilbage til den oprejste Stilling ved at give et lille Tryk med den ene Fod mod Væggen og ved derefter at føre Benene tilbage saaledes, at først den ene og derefter den anden Fod let sættes til Gulvet.


Fig. 48.

2. Frit paa Gulvet, samt at skifte af til en af Siderne.

Hænderne lægges paa Gulvet som foran

omtalt, Afstødene med Fødderne gives, og idet Ryggen bøjes, kastes Benene opad og tilbage med strakte Knæ og Vriste og saaledes, at Fodderne med samlede Hæle komme til at staa omtrent lige over Hovedet, der bøjes godt tilbage. Afstødene med Fødderne maa ikke være for stærke, da Eleven derved let faar Overbalance. Armene holdes lidt bøjede, indtil der er opnaaet Ligevægt, men udstrækkes derefter aldeles. (Fig. 49.) Faar Eleven Overbalance, idet Benene kastes i Vejret, maa han trykke med Fingerspidserne mod Gulvet, strække Legemet og da navnlig Armene lidt mere, samt tvinge Hovedet længere tilbage. Er han derimod under Øvelserne udsat for at falde forover, maa Armene og Ryggen bøjes lidt mere, hvorved Benene komme længere tilbage.

Øvelsen kan ophøre enten ved at føre Benene samme Vej tilbage som foran anført eller ved at »skifte af« til en af Siderne. Skal dette foretages til Højre (Venstre), drejer Eleven sig til Venstre (Højre) og fører den højre (venstre) Haand i en Bue paa 90° fremad til venstre (højre) Side, hvorefter Benene sættes til Gulvet paa sædvanlig Maade.



Fig. 49.

Under Øvelserne i »at staa paa Hænder« og »at skifte af« maa Læreren i Begyndelsen understøtte Eleven ved at holde den ene Haand under Skuldren og lægge den anden Arm omkring Ryggen. Ved den førstnævnte Øvelse og ved at skifte af til Højre stiller Læreren sig paa Elevens venstre Side, fører højre Haand forfra ind under hans venstre Skulder, lægger venstre Arm omkring hans Ryg og støtter ham paa denne Maade. Skal der skiftes af til Venstre, er Forholdet modsat.

Har Eleven opnaaet nogen Færdighed i at staa paa Hænder paa Gulvet, kan Øvelsen ogsaa som Forberedelse til Ligevægtsstillingen paa strakte Arme paa Voltigerhesten foretages paa en saakaldet »Ligevægtsbom«; denne bestaar af en

Træklods, der er tildannet som Sadlen paa Hesten og forsynet med to Bomme, der ere anbragte i lidt over almindelige Skulderbredes Afstand fra hinanden. Naar Øvelsen skal foretages paa Ligevægtsbommen, træder Eleven først op med begge Fødder paa Klodsen og udfører derefter selve Øvelsen efter de foran givne Regler.

e. At gaa paa Hænder.

Er der af Eleverne opnaaet Sikkerhed i at staa paa Hænder, kunne de ogsaa øves i at bevæge sig fremad, tilbage og til Siderne i denne Stilling. Fødderne maa under disse Bevægelser holdes samlede, og Legemets Stilling er den samme som nævnt under d. 2.

Skal Eleven bevæge sig til højre Side, flyttes først den venstre Haand, og modsat, naar Bevægelsen skal udføres til venstre Side.

f. At vende Mølle.

Denne Øvelse, der bestaar i at beskrive en Halvcirkel med Fødderne i Luften, medens der støttes paa Hænderne, kan udføres til begge Sider. Paa et Plankegulv bør den helst udføres langs et af Gulvbræderne; hvor Øvelserne ellers foretages, angives Stedet, hvor Møllen skal vendes, ved en Streg.

Skal Møllen vendes til Venstre, stiller Eleven sig med venstre Side til det angivne Sted, sætter den ene Fod noget



Fig. 50.



Fig. 51.

ud til Siden, fører venstre Haand lidt ud til Venstre og løfter højre Arm lige i Vejret. (Fig. 50.) Idet nu venstre Fod et Øjeblik hæves fra Gulvet, giver Eleven først et lille Afstød med højre, derpaa et kraftigere med venstre Fod og sætter først den nærmeste (Fig. 51.) og derefter i lidt over Skulderbredes Afstand den anden Haand, idet Armene strækkes helt ud, saaledes til Gulvet, at Fingerspidserne vise i samme Retning som Hælene, samtidig med at Benene kastes med strakte Knæ og Vriste lige i Vejret; Nedspringet sker derefter let paa Fodbalderne paa en Fod ad Gangen og saaledes, at højre Fod først berører Gulvet. (Fig. 52.) Afstødene med Fødderne, der slaas sammen, idet de ere lige over Hovedet, skal være saa stærkt, at disse kunne beskrive en Bue paa 180^{0} omkring Hænderne. Legemet holdes under Bevægelsen aldeles udstrakt, og dets Midtelinje skal bevæge sig i et Plan lodret paa Gulvet.



Fig. 52.

Ved Udførelsen af Møllen til Højre forholder Eleven sig paa tilsvarende Maade, kun at højre Haand og Fod udfører hvad ovenfor er beskrevet for venstre Haand og Fod.

Naar Eleven kan vende Mølle til begge Sider, øves han i at vende flere Møller efter hinanden, hvilke da bør udføres i samme lodrette Plan og i fortsat Bevægelse, idet Nedspringet fra den foregaaende benyttes som Opspring til den følgende, o. s. fr. Udførelsen er derfor bedst, naar den ene Mølle følger hurtigt paa den anden.

§ 11.

Egentlige Smidighedsøvelser.

Disse kunne udføres dels uden og dels med Tilløb, men bør først indøves uden Tilløb, for at Eleverne nøje kunne blive bekjendte med de Regler, efter hvilke de bør foretages.

Læreren maa ved disse Øvelser i Begyndelsen understøtte Eleverne, indtil de have opnaaet saa megen Færdighed, at de uden Fare kunne overlades til sig selv. Understøttelsen sker navnlig under Skuldrene, hvor Hjælpetryk, hvis det gjøres fornødent, tillige gives. For at kunne yde denne Hjælp paa rette Maade, maa Læreren enten knæle eller sætte sig paa Hug paa det Sted af Madratsen, hvor Øvelsen foretages.

a. Uden Tilløb.

1. Hovedspring.

Eleven lægger den øverste Del af Panden paa Madratsen og Hænderne noget længere tilbage og ud til Siderne af Hovedet, hvorefter han løfter Fødderne ubetydeligt fra Gulvet. Benene maa være samlede, Knæ og Vriste strakte. I denne Stilling forbliver han staaende et Øjeblik, hvorefter han langsomt bevæger Overkroppen bagover, medens Benene vedvarende hænge ned, dannende en Spidsvinkel med Overkroppen. (Fig. 53.) Naar denne er ført saa meget bagover, at Ligevægten er ifærd med at tabes, svinges de strakte og samlede Ben i rask og fortsat Bevægelse over Hovedet og nedad, samtidig med at der gives et kraftigt Aftryk med Hovedet og Hænderne imod Madratsen. Idet Benene nærme sig denne, bøjes Knæene noget, og Fødderne sættes til Madratsen paa Fodbalderne i en Afstand af c. 1—1½ Fod fra hinanden (Fig. 54.), hvorefter Eleven rejser sig op med lige Overkrop. For at kunne dette, maa han under Svinget med Benene bøje Ryggen noget, for derved at faa Fødderne saa langt ind under sig som muligt.

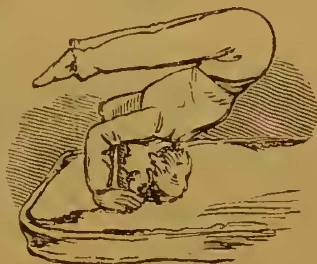


Fig. 53.



Fig. 54.

Naar Eleven med Sikkerhed kan udføre Hovedspringet efter de her givne Regler, læres det ham at udføre det fra den oprejste Stilling ved Madratsen, først i kortere og senere i noget længere Af-

stand fra denne. Han giver da et lille Afstød med Fodballerne, sætter først Hænderne og derpaa Hovedet forsigtigt og blødt paa Madratsen, medens Benene strax sænkes ned til Begyndelsesstillingen, hvorefter Hovedspringet udføres som nylig omtalt. Han forberedes herved til at udføre det med Tilløb.

2. Kraftspring.



Fig. 55.

Eleven stiller sig hen til Madratsen, sætter den Fod, han sædvanlig gjør Afstød med ved Springeøvelser, et lille Skridt foran den anden, fører begge Hænder lidt frem foran Kroppen og bøjer denne forover. Han løfter derpaa den forreste Fod lidt fra Gulvet (Fig. 55.), giver et lille Afstød med den bageste og strax derefter et kraftigt med den forreste Fod, lægger Hænderne, idet Armene bøjes ubetydeligt, i lidt over Skulderbredes Afstand fra hinanden paa Madratsen, kaster i det Samme Benene opad og frem, saa at Fødderne, idet Armene kraftigt udstrækkes, svinges i en Bue paa 180 ° omkring Hænderne ned mod Madratsen. Ryggen maa under Springet bøjes, og Nedspringet sker efter de ved Hovedspringet givne Regler.

Kraftspringet er smukkest udført, naar Benene under Svinget ere samlede og strakte.

3. Rygspring.

Eleven sætter sig ned paa Madratsen. Hænderne lægges paa Laarene saaledes, at Tommelfingrene vende indad; Benene samles. Han kaster derpaa Overkroppen tilbage paa Madratsen, samtidig med at Benene. med omtrent strakte Knæ og slappe Muskler, svinges samlede op over Hovedet og saa langt tilbage, at han kun hviler paa Baghovedet og Skuldrene. (Fig. 56.) Under et kraftigt Tryk med disse Dele af



Fig. 56.

Legemet kastes Benene, paa hvilke han virker med Hænderne, med et rask og kraftigt Sving, dog stadig med slappe Muskler, i en Bue fremad og nedad, medens samtidig Ryggen bøjes stærkt, hvorved Overkroppen hæves og føres fremad; Benene, med bøjede Knæ, trækkes saa meget ind under Legemet, at Fødderne kunne sættes paa Madratsen paa lignende Maade som ved de foregaaende Spring, hvorefter Eleven ved at strække Knæene rejser sig hurtigt op.

4. Nakkespring.

Eleven stiller sig med Fødderne fra hinanden temmelig tæt hen til Madratsen, lægger Hænderne paa Laarene, bøjer Overkroppen forover og trækker Hagen godt ind mod Brystet. Idet nu Baghovedet og Skuldrene lægges paa Madratsen (Fig. 57.), giver han et lille Afstød med Fødderne, hvorefter Forholdet er som omtalt ved Rygspringet.



Fig. 57.

b. Med Tilløb.

1. Hovedspring.

Der tages Tilløb og Forspring — som omtalt senere ved Voltigering —, ved hvilket sidste Eleven søger at hæve sig godt tilvejrs. Under dette Opspring lægges Overkroppen forover, Hænder og Hoved sættes paa Madratsen efter de tidligere givne Regler, Benene sænkes noget, og Hovedspringet udføres nu paa samme Maade som foran omtalt. Det maa indskærpes Eleverne ikke at sætte Hovedet haardt paa Madratsen.

2. Kraftspring.

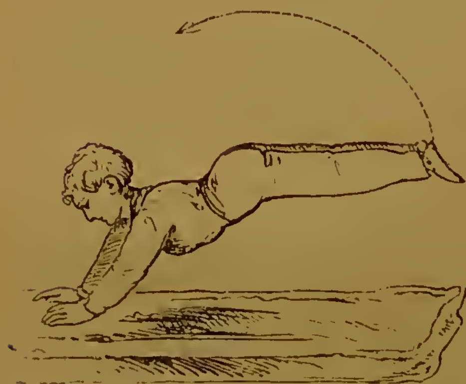
Efter at have taget Tilløb udføres Forspringet hertil paa en fra det almindelige Forspring afvigende Maade, idet der nemlig først med den ene Fod gjøres et lille Hop fremad med derpaa følgende let Afstød, hvorefter den anden Fod — som

maa være den, Vedkommende sædvanligt benytter til at gjøre Afstød med ved Springeøvelser — kastes rask frem og giver et kraftigt Afstød; Hænderne lægges nu paa Madratsen, og Kraftspringet udføres paa lignende Maade som omtalt uden Tilløb.

3. Araberspring.

Der tages Tilløb og Forspring som anført for Kraftspringet, og Springet bestaar derefter kun i, at der vendes en rask og livlig Mølle, idet Hænderne lægges paa Madratsen. Nedspringet sker paa begge Fødder samtidigt og med Front mod den Side, hvorfra Opspringet skete.

4. Flyvespring.


Fig. 85.

Det almindelige Tilløb og Forspring tages, og det sidste maa gjøres saa kraftigt, at Eleven under Opspringet kan hæve sig godt op fra Gulvet, samtidig med at Overkroppen føres forover, og Armene strækkes frem og nedefter. (Fig. 58.) Idet Hænderne lægges paa Madratsen, bøjes Armene ubetydeligt, og Forholdet er saa forøvrigt som anført for Kraftspringet.

§ 12.

Sammensatte Smidighedsøvelser.

Disse fremkomme ved en Sammensætning af de under § 11 nævnte egentlige Smidighedsøvelser saavel med som uden Tilløb, og der er herved kun at bemærke, at hver enkelt Øvelse maa udføres fuldkomment, forinden der gaas over til den næste, men at paa den anden Side Overgangen maa ske saa livligt og hurtigt som muligt. Naar flere Hoved- eller Kraftspring skulle følge paa hinanden, eller et Hovedspring udføres umiddel-

bart efter et Kraftspring eller et Rygspring, maa Eleven ikke for hver Gang udstrække Benene, men strax gaa over til den følgende Øvelse, saa at disse saa vidt muligt udføres i fortsat Bevægelse.

Sammensætningen af Smidighedsøvelserne maa overlades til Læreren, der bedst kan vælge den efter Elevernes Dygtighed; her skal kun nævnes følgende, som i Reglen ville kunne udføres af Elever, der have opnaaet Færdighed i de foran omtalte Smidighedsøvelser:

1. Flere paa hinanden følgende Hovedspring;
2. Flere paa hinanden følgende Kraftspring;
3. Hoved-, Ryg- og Hovedspring;
4. Kraft-, Ryg- og Hovedspring;
5. Araber-, Ryg- og Hovedspring;
6. Flyve-, Ryg- og Hovedspring.

Anden Afdeling.

Redskabsøvelser.

FEMTE KAPITEL.

Ligevægtsøvelser.

Eleverne øves herved i at bevæge sig paa smalle Flader i en ringe Højde over Jorden, for senere at kunne gaa over smalle, dog noget bredere Flader, der ere i en større Afstand fra Jorden.

Begyndere maa af Læreren ledes ved Haanden langs ad Brædtet; denne Hjælp formindskes efterhaanden og falder til sidst aldeles bort.

I Begyndelsen træder en enkelt Elev frem til Øvelsen, senere kan den foretages af Flere paa en Gang.

§ 13.

Gang og Vendinger paa Ligevægtsbrædtet.

Til Ligevægtsøvelserne opstilles Eleverne paa et Geled lige for og parallel med Ligevægtsbrædtet.

a. At gaa henad Brædtet og springe ned ved Enden.

Overkroppen holdes lidt forover; Overarmene naturlig sluttede til Kroppen, Underarmene og Hænderne holdes nedad og noget fremad, for at Eleven, hvis Ligevægten skulde tabes, kan gribe for sig; Hofterne holdes aldeles stive, for herved at kunne holde Overkroppen rolig og i Ligevægt, Fødderne sættes lidt udad, og den hele underste Flade af Fødderne maa paa en Gang sættes paa Brædtet.

Gangen paa Brædtet maa ske med almindelige Skridt, først langsommere senere hurtigere; Nedspringet sker, som det i det Følgende er foreskrevet ved Dybdespring.

b. At vende sig paa Brædtet afvexlende til begge Sider.

Dette øves først paa Stedet, hvorved maa iagttages, at begge Fødderne, førend Vendingen skal ske, staa tæt ved hinanden saaledes, at den venstre Fod, hvis Vendingen skal ske til Højre, staar foran, og modsat, hvis den skal ske til Venstre. Vendingen sker derpaa kort og livligt paa begge Fodbalder.

Er Ligevægten tabt under Vendingen, da søges den igjen paa en af Fødderne ved at bøje det tilsvarende Knæ noget; lykkes dette ikke, springes itide ned til den Side, hvortil Legemet helder.

Kan Vendingen udføres sikkert til begge Sider, idet man staar stille, kan det ogsaa øves under Gangen fremad at optage en paa Brædtet henlagt mindre Gjenstand, derpaa at vende sig og gaa tilbage, hvorved de nylig anførte Regler iagttages.

c. At gaa baglænds paa Brædtet.

Herved følges de samme Regler som for Gangen fremad,

kun med den Forskjel, at Fodderne sættes skiftevis tæt bag hinanden.

SJETTE KAPITEL.

Springeøvelser.

Disse Øvelser tjene især til at udvikle Ben- og Underlivsmusklerne.

§ 14.

Længdespring.

Ved den gymnastiske Uddannelse bør der lægges megen Vægt paa denne Springeøvelse, fordi den hyppigt finder Anvendelse i det praktiske Liv.

Længdespringet øves saavel uden som med Tilløb og foretages fra et Mærke til et andet; den indbyrdes Afstand imellem disse retter sig efter de Springendes Færdighed. Foretages Øvelsen i et Lokale med Træ- eller Lergulv, tydeliggjøres det første Mærke i Reglen med en tyk Kridtstreg, og det Sted, hvor Springet skal begynde — Opspringstedet — overkridtes noget eller renses i hvert Fald for Støv eller deslige for at forhindre Udglidning; ved det andet Mærke henlægges en Madrats eller anden nogenlunde blød Gjenstand, som saaledes angiver Nedspringstedet. Læreren bør tage alle fornødne Hensyn ved Valget af Op- og Nedspringstedet, det første skal være fast og jævnt, og det sidste blødt, for at Eleverne selv ved de korteste Spring ikke skulle komme til Skade ved Nedspringet. Ved Valget af Opspringstedet bør Læreren endvidere være opmærksom paa, at der er Plads til et tilstrækkelig langt Tilløb. Skal Længdespring øves paa en aaben Plads, afridses Mærkerne i Jorden, og det bør iagttages, at der ikke hverken paa Op- eller Nedspringstedet findes Sten eller deslige, hvorved Eleverne under Udførelsen af Springet kunne komme til Skade. Er Opspringstedet slibrigt, maa det bestrøs med Sand eller renharpet Grus, som kan forhindre Udglidning under Afstødet, og er Jorden

for fast eller for haard paa Nedspringstedet, bør dette opgraves, renses for Sten og rives nogenlunde jævnt.

Ved Springeøvelserne opstilles Eleverne helst paa et Geled, parallel med og noget fra den Bane, ad hvilken Tilløbet skal ske.

Læreren bør ved Undervisning i Springning gaa meget gradvis frem og aldrig fordre et længere eller højere Spring udført, førend Eleverne sikkert og i Overensstemmelse med de givne Regler kunne udføre de kortere og lavere Spring. For at opnaa Vished i saa Henseende bør Læreren iagttage de Springende fra forskjellige Sider, da han derved bedst kan se og rette de Fejl, der blive begaaede.

I Reglen bør kun en Elev ad Gangen foretage Springeøvelsen, først naar Eleverne have opnaaet større Færdighed, og Forholdene iøvrigt tillade det, bør to eller flere Elever samtidig udføre Springet.

Læreren bør særlig have sin Opmærksomhed henvendt paa Elevernes Nedspring og paase, at dette sker efter de givne Regler, ligesom han ogsaa, enten ved selv at tage imod eller ved at stille 1 à 2 paalidelige Elever paa Nedspringstedet, maa gjøre Alt for at sikkre den Springende under et urigtigt Nedspring.



Fig. 59.

a. **Længdespring uden Tilløb.**

Efter at være traadt hen til Opspringstedet, sætter Eleven den ene Fod ved det første Mærke saaledes, at Fodspidsen viser lige frem; den anden Fod sættes et godt Skridt tilbage med Fodspidsen visende lige ud til Siden; Hælen bag den forreste Fods Hæl. Begge Knæ bøjes noget, men da Legemets Vægt skal hvile mest paa det bageste Ben, bøjes dette stærkest; Overkroppen holdes lige oprejst med Skuldren

vel tilbage; Ansigtet er vendt lige imod Nedspringstedet, og der ses lige ud. (Fig. 59.)

Springet udføres nu fra denne Stilling ved at give et kraftigt Afstød med den bageste Fod og kaste Benet, med næsten strakt Knæ, rask frem, under hvilken Bevægelse den



Fig. 60.



Fig. 61.

tilbagetrukne Skulder svinges saa meget fremad, at Brystet vender lige frem (Fig. 60.), hvorefter der gives et kraftigt Afstød med den forreste Fod. Under Springet samles Hælene; Knæ og Vriste strækkes. Nedspringet sker ved det andet Mærke paa Fodbalderne med frem- og lidt udadbøjede Knæ og med Overkroppen lidt forover. (Fig. 61.)

Længdespring uden Tilløb øves fra ½ indtil 3 Alen, men kan med Elever, der have opnaaet nogen Færdighed, ogsaa gjøres noget længere. Det bør øves flittigt, saa at den størst mulige Færdighed opnaas.

b. **Længdespring med Tilløb.**

Ved denne Øvelse stilles højre Fløjmand saa langt fra det første Mærke, som Tilløbet skal være. Længden af dette er afhængig af Springets Længde, men maa dog selv ved de længste Spring holdes indenfor 15 à 20 Skridt, da Eleverne ellers ikke ville have den fornødne Kraft til Udførelsen af Springet.

Efter at være traadt frem lige for Opspringstedet, hæver Eleven sig paa Fodbalderne, gaar nogle Skridt paa disse, begynder derefter at løbe, først langsommere, senere med tiltagende Hurtighed, jo mere han nærmer sig Opspringstedet; her hæver han sig op ved et kraftigt Afstød med den ene Fod, kaster i det samme Øjeblik det andet Ben, med strakt Knæ og Vrist, frem, samler under Springet de udstrakte Ben (Fig. 62.) og ender dette ved det andet Mærke paa Fodbalderne

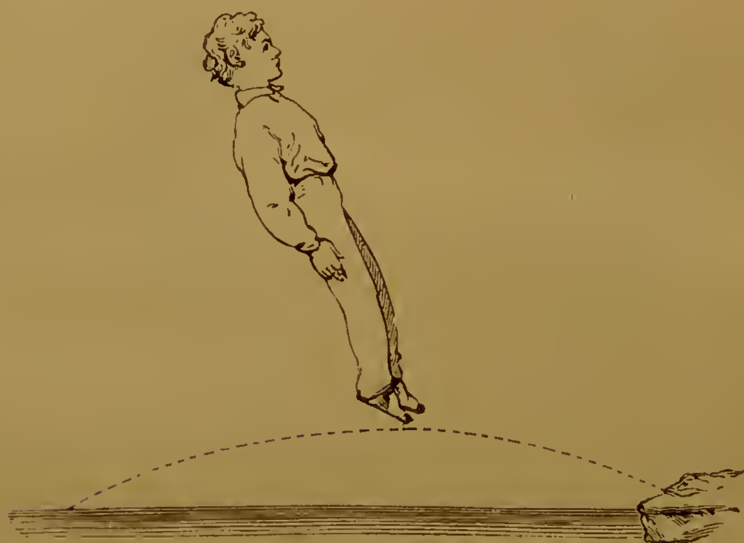


Fig. 62.

med samlede Hæle, noget frem- og udadbøjede Knæ og Overkroppen lidt forover. Efter længere Spring bør man ikke søge i Nedspringet at standse den fremadgaaende Bevægelse paa en Gang, men lidt efter lidt og derved, at man efter endt Bøjning gjør et kort Spring eller nogle hurtige Skridt fremad.

For at kunne udføre større Længdespring er det nødvendigt at tage et kraftigt og godt Tilløb, da dette skal give Legemet den fornødne Fart fremad. Afstødet paa Opspringstedet bør være saa kraftigt, at det bliver muligt at hæve Legemet godt under Springet, hvorved dette vinder i Skjønhed, samtidig med at Nedspringet bliver sikkrere.

Længdespring med Tilløb øves fra $1\frac{1}{2}$ indtil 6 Alen, men kan ogsaa, naar der kan gives tilstrækkeligt Tilløb, og de Springendes Færdighed tillader det, gjøres endnu længere.

Hvis der i Nærheden af Øvelsesstedet findes en Grøft eller en Grav af 2—3 Alens Brede, vil det være hensigtsmæssigt, naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i Længdespring med Tilløb paa jævn Jord eller Gulv, at lade dem springe over denne.

§ 15.

Højdespring.

Ved Valget af Stedet til Højdespring maa der med Hensyn til Op- og Nedspringstedet iagttages de samme Regler som omtalt ved Længdespring.

Medens der ved Længdespring stræbes hen til at bringe Legemet saa langt frem som muligt, søger man ved Højdespring at bringe det i Vejret.

Højdespring øves altid med Tilløb, hvilket kan tages enten skraat fra Siden eller lige for Springmaskinen.

a. Højdespring med skraat Tilløb.

Eleverne opstilles med Siden til Springmaskinen, omtrent 2 Skridt fra og lidt længere tilbage end den ene af Opstanderne.

Har Eleven Springmaskinen paa sin højre Side, begyndes Tilløbet med højre Fod, som rask føres et Skridt skraat fremad imod Snoren, hvilket Skridt strax følges af et lignende med venstre Fod, der, idet den sættes til Gulvet, giver et kraftigt Afstød fra dette, samtidig med at det højre Ben, med strakt Knæ og Vrist, kastes over Snoren, hvilken Bevægelse hurtigt følges af det ligeledes helt udstrakte venstre Ben. (Fig. 63.) Nedspringet sker paa den anden Side af Snoren

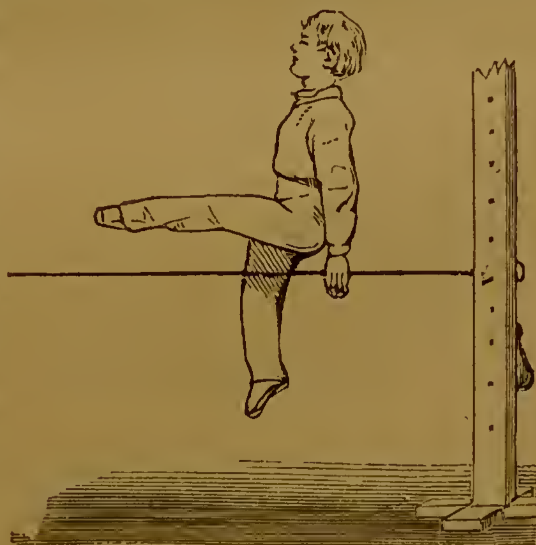


Fig. 63.

først paa højre og dernæst paa venstre Fod med en lille Bøjning i Knæene og med Siden af Legemet vendt mod Snoren.

Skal Springet ske til Venstre, eller naar Eleven har Springmaskinen paa sin venstre Side, sker det efter de samme Regler, kun at der begyndes med venstre og gives Afstød med højre Fod.

Under denne Øvelse bør det indskærpes Eleverne at gjøre Afstødet fra Gulvet saa let og dog saa kraftigt, at det derved bliver muligt at hæve Overkroppen tilstrækkelig højt til frit at kunne passere Snoren. Tilløbet bør tages saa skraat ind imod Snoren, at Eleven under Springet fjærnes saa meget fra den, at hverken han selv eller hans Klædningsstykker berøre den.

Denne Maade at springe i Højden paa bør læres, for at anvendes, naar Forholdene ikke tillade at tage et lige Tilløb.

b. Højdespring med lige Tilløb.

Eleverne opstilles herved som omtalt ved Længdespring med Tilløb, kun at Fløjmanden stilles noget nærmere Opspringstedet. Det er nemlig unødvendigt ved denne Øvelse at tage langt Tilløb, fordi det her kommer an paa at bringe Legemet op fra Gulvet, hvilket bedre opnaas ved nogle faa kraftige Løbeskridt end ved megen Fart.

Ethvert Højdespring sker i en Bue. Læreren maa derfor ved Opstillingen af Springmaskinen sørge for, at denne kommer til at staa i en passende Afstand fra Opspringstedet, saa at der bliver Tid og Plads for Eleven til at faa Legemet hævet, før det skal passere Snoren. Alt som Springet, der skal foretages, bliver højere, bliver Buen, hvorunder det sker, større; Springmaskinen maa derfor i saa Tilfælde fjærnes noget mere fra Opspringstedet.

Naar Højdespring med lige Tilløb skal øves, stiller Eleven sig omtrent 8—12 Skridt fra Springmaskinen og forholder sig paa lignende Maade som omtalt under Længde-

springet. I 5—8 Skridts Afstand fra Snoren forandres Gangen til Løb, som maa tiltage i Kraft, efterhaanden som han nærmer sig Opspringstedet. Ved dette gives der et kraftigt Afstød med den ene Fod, hvornæst begge Ben, med stærkt bøjede Knæ og med samlede Hæle, hæves op foran Brystet; i denne sammenbøjede Stilling passeres — med



Fig. 64.



Fig. 65.

Brystet vendt lige frem — over Snoren (Fig. 64.), hvorefter Benene strækkes. Nedspringet sker paa Fodbalderne med samlede Hæle og med noget frem- og udadbøjede Knæ samt med Ryggen vendt imod Snoren. (Fig. 65.)

At undlade at samle Benene, at kaste Benene til Siden, at føre Hælene op under Sædet, at holde Kroppen tilbage eller at ende Springet paa »fuld Fod« ere betydelige Fejl, som Læreren fra Begyndelsen af maa være opmærksom paa at rette. De afgive i Reglen Bevis for, at Springets Højde ikke staar i Forhold til Elevernes Færdighed, og Læreren maa derfor først efterhaanden som denne forøges, lade udføre højere Spring.

Højdespring med skraat Tilløb bør øves i en Højde af fra $1/2$ til $1\,3/4$ Alen og med lige Tilløb fra $1/2$ til 2 Alen, dog er der Intet til Hinder for, at de her nævnte Højder for begge

Spring kunne forøges, naar Eleverne have opnaaet tilbørlig Færdighed.

Naar saa vel Længde- som Højdespring med Tilløb hver for sig er indøvet, kan Læreren lade Eleverne foretage Længde- og Højdespring paa en Gang.

Ere Mærkerne for Op- og Nedspringstedet til Længdespring angivne, stilles Springmaskinen omtrent midt imellem disse, og Eleverne skulle da, efter at have taget Tilløb som til Længdespring, idet de udføre dette, samtidig bringe Legemet saa meget i Højden, at de kunne passere over Snoren.

Eleverne kunne ved denne Øvelse lære paa en Gang at springe 3—5 Alen i Længden og fra 1 til henimod 1¾ Alen i Højden. Ved Indøvelsen gjør Læreren rigtigst i, efterhaanden at forøge enten Længden eller Højden, men ikke begge Dele paa en Gang.

Hvor Lejlighed gives til at øve Højdespring over faste Bomme, Gjærder eller deslige, bør den benyttes, da dette vil være en god praktisk Øvelse for Eleverne, hvorved deres Dristighed, Sikkerhed og Selvtillid forøges.

§ 16.

Dybdespring.

Under Dybdespring henregnes de Spring, ved hvilke det læres Eleven at springe fra mindre eller større Højder ned paa Jorden. Dybdespringet danner ikke nogen særskilt Del af den gymnastiske Undervisning, men læres Eleven efterhaanden som det under de andre Øvelser bliver nødvendigt at anvende det.

De under Gymnastiken hyppigst forekommende Dybdespring falde indenfor en Dybde af fra ½ til 2 Alen, og disse udføres da, efter at Eleven med samlede Hæle har stillet sig nær Yderkanten af den Flade, han staar paa, omtrent paa lignende Maade som et Længdespring, ved at kaste den ene Fod frem og give et lille Afstød med den anden Fod, derefter hurtig samle Hælene, strække begge Ben og ende Springet paa Fodbalderne og med lidt frem- og udadbøjede Knæ, samt

med noget spændte Muskler, for at forhindre Legemets for stærke og pludselige Nedsynken.

Hvor der gives Lejlighed dertil, bør Eleverne tillige gjøres bekjendte med Maaden, paa hvilken de skulle forholde sig, naar Omstændighederne medføre, at et Dybdespring skal udføres fra større Højder. Er det Sted, hvorfra der skal springes, 2—3 Alen over Jorden, stiller Eleven sig som foran omtalt ved Yderkanten med samlede Hæle, bøjer sig ned til den ene Side og lægger den tilsvarende Haand fladt ud paa den Gjenstand, han staar paa, giver et lille Afstød med begge Fodbalder og støtter sig under Nedspringet længst muligt paa Haanden, hvorved Springets Voldsomhed formindskes. Springet ender som sædvanligt paa Fodbalderne og med Siden vendt til den Gjenstand, hvorfra der er sprunget, men Eleverne bør dog tillige gjøres opmærksomme paa, at de her skulle holde de bøjede Knæ samt Fødderne tæt sammen for at undgaa en Forspringning.

Indtræffer det Tilfælde, at et Dybdespring maa gjøres fra en Højde, der er 4—6 Alen eller derover, vil dette sikkrest udføres ved at sætte sig ned paa Yderkanten, fatte denne med begge Hænder og svinge Legemet ned, saa at det hænger i strakte Arme. Er det en lodret Mur eller Væg, fra hvilken der skal springes ned, flyttes den ene Haand og lægges fladt paa Murens Yderside omtrent i Højde med Hoften. Ved at slippe med den øverste Haand og give et Aftryk mod Muren med den nederste, for under Dybdespringet at fjærne Legemet noget fra den, foretages nu dette; selve Nedspringet sker paa lignende Maade som omtalt ved det foregaaende Spring og ender med Siden vendt mod Muren.

SYVENDE KAPITEL.

Klavreøvelser.

Disse Øvelser tjene til at styrke hele Legemet, fortrinsvis Arm-, Skulder- og Brystmusklerne, og danne derfor et væsentligt Led i Elevens gymnastiske Uddannelse.

Efter de Apparater, der anvendes til Klavreøvelserne, deles disse i:

Klavring paa Skraastangen og

Klavring paa lodrette Redskaber.

Den førstnævnte Øvelse bør i Reglen foretages i nogen Tid, forinden der begyndes med den anden, for at Læreren derved kan forberede Eleven til den vanskeligere Klavring paa lodrette Redskaber.

Eleverne opstilles til Klavreøvelserne enten ved Siden af eller bag hverandre med Front mod Klavreredskaberne.

Ved disse Øvelser finder ingen særskilt Kommando Sted, men Eleverne træde enkeltvis frem til Øvelsen, og først naar de have opnaaet en fuldkommen betryggende Sikkerhed i at udføre den forlangte Øvelse, maa Læreren lade Flere foretage samme paa en Gang.

I Begyndelsen maa Læreren understøtte Eleven ved at holde ham om Livet eller Hofterne og løfte ham først mere og efterhaanden mindre, indtil Hjælpen helt kan undværes. Han maa dog fremdeles vise stor Forsigtighed og nøje vaage over hver Elev under Øvelsen.

§ 17.

Klavring paa Skraastangen.

Hertil henhøre følgende Øvelser:

a. At fatte om Skraastangen og hænge i strakte Arme, samt hæve Legemet op, idet Armene bøjes;

b. At bevæge sig paa Skraastangen i strakte og i bøjede Arme;

c. At bevæge sig op og ned ad Skraastangen ved Drejning;

d. At bevæge sig paa Skraastangen ved Hjælp af Arme og Ben.

a. At fatte om Skraastangen og hænge i strakte Arme, samt hæve Legemet op, idet Armene bøjes.

Eleven stiller sig ved den laveste Ende af Skraastangen med Front mod den laveste Opstander, springer eller klavrer,

hvis der paa Grund af Stangens højere Anbringelse findes Klamper paa Opstanderen, op og fatter Stangen med en Haand paa hver Side saaledes, at Fingerspidserne ligge ned i Renden, Hænderne holdes lige over for hinanden, og Armene ere strakte. Fra denne Stilling søger han alene ved Armenes Kraft og ved en stærk Bøjning af disse at hæve Legemet saa højt op til Stangen, at han kan se over den. Benene bør herved holdes samlede og hænge strakte og rolige ned. Efter at have hængt i de stærkt bøjede Arme i nogle Øjeblikke, lader han Legemet synke ned ved langsomt at strække Armene aldeles ud. Denne Øvelse gjentages, efterhaanden som Kræfterne tiltage, tre eller flere Gange efter hinanden, hvorved Eleven skiftevis bør hæve Legemet op paa begge Sider af Skraastangen. Naar Øvelsen skal ophøre, maa han hænge i helt udstrakte Arme, derpaa slippe med begge Hænder enstidigt og springe ned paa Fodbalderne med samlede Hæle og lidt frem- og udadbøjede Knæ.

b. At bevæge sig paa Skraastangen i strakte og i bøjede Arme.

Der begyndes hermed, naar Armkræfterne ved den foregaaende Øvelse ere blevne noget udviklede.

1. At gaa i strakte Arme.

Stangen fattes ligesom ved den foregaaende Øvelse med en Haand paa hver Side, hvornæst Øvelsen foretages opad og baglænds ved skiftevis at flytte Hænderne, den ene forbi den anden, saa langt tilbage paa Stangen, at Legemet kan følge Bevægelsen uden at slingre, og uden at Benene bøjes eller skilles ad, indtil den højeste Ende af Stangen er naaet. Herfra sker Nedspringet som ovenfor omtalt, men hvis det er temmelig dybt, bør der paa Nedspringstedet være henlagt en Madrats, for at sikkre Eleven imod at komme til Skade.

Til yderligere Øvelse kan det ogsaa paalægges Eleven, naar han er naaet til den højeste Ende af Stangen, atter at bevæge sig ned ad Stangen ved at gaa forlænds, hvorved da følges de samme Regler.

Disse Bevægelser (i strakte Arme) virke i Særdeleshed gavnligt paa Brystmusklerne. Ved fortsat Øvelse kan Eleven ogsaa udføre dem med begge Hænder paa samme Side af Stangen.

2. At gaa i bøjede Arme.

Efterhaanden som Armkræfterne ere tiltagne ved de foregaaende Øvelser, bør Eleven øves i at bevæge sig paa Skraastangen i bøjede Arme. Stangen fattes med en Haand paa hver Side, hvornæst Legemet hæves op i bøjede Arme, og Bevægelsen sker nu op ad Skraastangen, idet Armene holdes stærkt bøjede og Benene samlede, strakte og rolige. (Fig. 66.) Hovedet holdes paa den ene Side af Stangen og bøjes lidt tilbage; Ryggen svejes noget. Hvor langt Haanden i hvert Tag skal flyttes tilbage paa Stangen, beror paa den Paagjældendes Færdighed; Tagene gjøres i Begyndelsen korte, men bør tiltage i Længde, naar Armkræfterne ere blevne mere udviklede. Ved tiltagende Færdighed bør det øves at gjøre saa lange Tag, at Armen næsten helt udstrækkes, naar Haanden føres tilbage, men i samme Øjeblik den har grebet om Stangen, bør Armen atter bøjes stærkt, medens den anden Haand føres tilbage, o. s. fr. Øvelsen ophører ved den højeste Ende af Stangen i stærkt bøjede Arme og med Hænderne lige for hinanden. Forinden Nedspringet maa Armene langsomt udstrækkes. Denne Forsigtighedsregel maa nøje overholdes, da Nedspringet fra bøjede Arme let kan foraarsage, at der springer Muskelfibrer i Armene, naar de stærkt spændte Muskler pludselig slappes.



Fig. 66.

3. At hoppe i bøjede Arme.

Denne Øvelse adskiller sig deri fra den foregaaende, at

Hænderne, istedenfor at flyttes skiftevis, flyttes enstidigt tilbage, hvorved der fremkommer en hoppende Bevægelse.

At bevæge sig paa denne Maade i stærkt bøjede Arme op ad Skraastangen er betydeligt vanskeligere, og der kræves ikke alene større Armkraft men ogsaa større Færdighed til at kunne holde Legemet roligt under den voldsommere Bevægelse.

For Udviklingen af Armkræfterne er det hensigtsmæssigt, efter hver af de her omtalte Øvelser at lade Eleven forinden Nedspringet udstrække Armene, bøje paany og atter strække.

c. At bevæge sig op og ned ad Skraastangen ved Drejning.

(At dreje.)

Denne Øvelse bidrager især til at styrke og smidiggjøre Skulderledene.

Stangen fattes med begge Hænder paa samme Side, idet Tommelfingrene vende imod hinanden, Armene ere strakte og holdes omtrent lodrette, hvorved Afstanden mellem Hænderne bliver lig med Skulderbreden. (Fig. 67 a.) Skal Drejningen ske til Højre, i hvilket Tilfælde den venstre Haand er nærmest den laveste Opstander, slippes med venstre Haand, som, idet Legemet ved et rask Sæt i Hofterne udfører en halv Vending til Højre, føres kort og snævert under Stangen og atter fatter om samme Side af denne som den anden Haand i omtrent Skulderbredes Afstand ovenfor den. Hændernes Stilling er nu saaledes, at de mindste Fingre vise imod hinanden, og at de indvendige Flader vende mod Ansigtet. (Fig. 67 b.) Den højre Haand slipper derpaa Stangen og føres kort og snævert under denne, idet Legemet atter gjør en halv Vending til Højre, saa at højre Haand i Skulder-

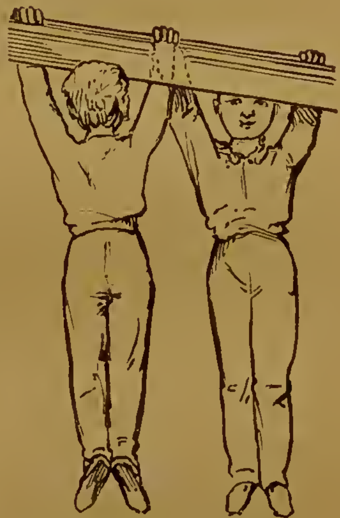


Fig. 67 b. *Fig. 67 a.*

bredes Afstand ovenfor venstre igjen kan fatte om samme Side af Stangen. Hændernes Stilling bliver herved paany saaledes, at Tommelfingrene vise mod hinanden, og at de udvendige Sider af Hænderne vende mod Ansigtet. Drejningen fortsættes derefter paa samme Maade, indtil den modsatte Ende af Skraastangen er naaet. Bevægelsen maa udføres kort og livligt, og al Slingring saavel af Kroppen som af Benene, der skulle holdes samlede og strakte, maa omhyggelig undgaas, fordi den snarere hæmmer end letter Udførelsen. Denne fremmes ved, at der i samme Øjeblik den ene Haand griber om Stangen, slippes med den anden; thi Legemet bliver derved i fortsat Sving.

Øvelsen ophører i Reglen, naar den modsatte Ende af Stangen er naaet, men den kan ogsaa fortsættes ved at dreje tilbage til Udgangsstedet. I begge Tilfælde endes der sædvanlig med, at Eleven, for at faa Front mod den laveste Opstander, flytter den ene Haand om paa den modsatte Side af Stangen, fatter med den lige over for den anden og hæver Legemet op i stærkt bøjede Arme, derpaa strækker langsomt ud og springer ned.

I det Foregaaende er kun omtalt Drejningen til højre Side; den bør ogsaa øves paa den modsatte Side af Stangen, i hvilket Tilfælde Eleven fatter denne saaledes, at højre Haand er nærmest den laveste Opstander. Han begynder med højre Haand, drejer Legemet til Venstre, o. s. fr. efter de foran angivne Regler. Begge Maader at dreje paa bør øves lige meget.

Medens de under a. og b. beskrevne Øvelser paa Skraastangen lettest udføres fra den laveste Ende op imod den højeste, er det modsatte Tilfældet med Drejningen, som af Begyndere lettest læres ovenfra nedad, fordi der da ikke skal gribes saa højt for at naa Stangen.

Hændernes indbyrdes Afstand under Drejningen er i det Foregaaende angivet at skulle være Skulderbreden, fordi den er den naturligste og den, der bør gaas ud fra, men er der opnaaet større Færdighed i Øvelsen, kan der gjøres længere

Tag, det vil sige, at gribe om Stangen saa langt fra den anden Haand som muligt.

d. **At bevæge sig paa Skraastangen ved Hjælp af Arme og Ben.**

(At entre.)

Entringen tjener til at styrke Arm- og Benmusklerne, samt til at smidiggjøre Legemet.

Stangen fattes med Hænderne paa sædvanlig Maade i nogen Afstand fra den laveste Opstander, hvornæst Legemet hæves op i stærkt bøjede Arme, samtidig med at det højre Ben løftes op og lægges paatværs over Stangen saaledes, at Knæet ligger tæt op til højre Haand, og Benet fra Knæ til Fod er lodret paa Stangen. Ved denne Bevægelse bliver højre Hofte stærkt bøjet, og Overkroppen hæves saa meget, at Eleven kan se over Stangen; det venstre Ben hænger frit og udstrakt ned. Entringen begyndes nu med, at højre Haand slipper og griber omtrent $^1/_2$ Alen længere tilbage paa Stangen; umiddelbart herefter kastes det venstre Ben paa lignende Maade som før det højre op over Stangen, saa at det bøjede Knæ ligger tæt op til venstre Haand, hvorved samtidig Legemet svinges under Stangen og hæves, stærkt bøjet i venstre Hofte, saa meget op paa venstre Side af Stangen, at Eleven herfra kan se over denne. Højre Ben forlader i det samme Stangen og falder let og udstrakt ned. Derpaa griber den venstre Haand mindst 1 Alen længere tilbage, og umiddelbart derefter kastes det højre Ben op til højre Haand, medens Legemet atter svinges fra venstre til højre Side af Stangen, o. s. fr., indtil den højeste Ende er naaet.

For at denne Øvelse kan udføres rigtigt, maa det nøje paases, at Armene hele Tiden holdes bøjede, og at Arme og Ben udføre Bevægelserne i den her foreskrevne Orden, saa at modsat Arm og Ben følges ad, dog at Haanden flyttes nogle faa Øjeblikke før Benet, og at dette altid svinges helt op til den tilsvarende Haand, da der ellers ikke opnaas, at faa Legemet tilstrækkelig stærkt sammenbøjet i Hoften og hævet op

paa Siden af Stangen, medens det Ben, der forlader denne, hænger frit og udstrakt ned.

Ved den første Undervisning i Entring vil det, for at alle de her nævnte Regler kunne blive nøje iagttagne, være nødvendigt at lade Bevægelserne udføre paa Tælling. Naar Udgangsstillingen er indtaget, averteres »Et«, hvorpaa Bevægelsen med højre Haand og venstre Ben samt Svinget af Legemet til venstre Side af Stangen udføres. (Fig. 68 a.) Efter et kort Ophold, under hvilket Læreren forvisser sig om, at den indtagne Stilling er rigtig, averteres »To«, hvornæst Bevægelsen med venstre Haand og højre Ben samt Svinget af Legemet til højre Side af Stangen udføres. (Fig. 68 b.)

Naar den højeste Ende af Skraastangen er naaet, kan Øvelsen enten standses her ved Nedspring eller fortsættes, ved at Eleven udfører en Vending og entrer ned af Stangen.

Nedspringet sker paa sædvanlig Maade, efter at Eleven i stærkt bøjede Arme har samlet Benene under Stangen.

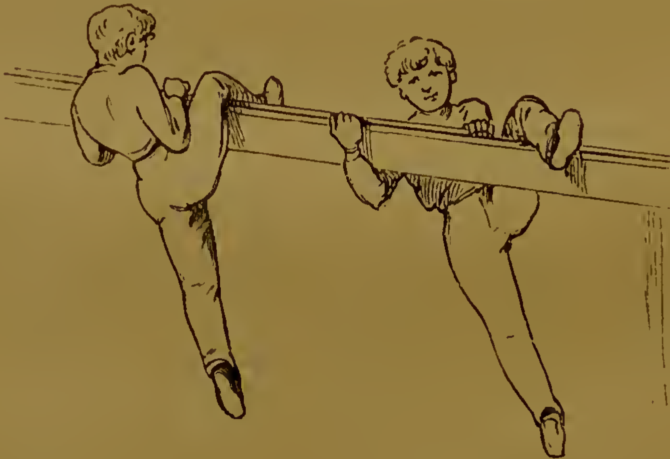


Fig. 68 b. *Fig. 68 a.*

Skal Eleven derimod entre tilbage til det Sted, hvor Øvelsen begyndte, maa han først udføre en Vending paa Skraastangen enten til Højre eller til Venstre, hvilket retter sig efter, om han ender Bevægelsen med højre eller venstre Ben

liggende over Stangen. Hviler det højre Ben paa Stangen med Knæet tæt op til Haanden, er jo Legemet hævet op paa den højre Side af Stangen og venstre Haand omtrent $^1/_2$ Alen bag højre. Vendingen sker da til Højre, ved at venstre Haand flyttes om paa samme Side, hvor højre er, og omfatter Stangen omtrent $^1/_2$ Fod ovenfor den, medens Armene vedvarende holdes bøjede; det venstre nedhængende og udstrakte Ben svinges dernæst under Stangen og lægges med Knæhulingen tæt op til og ovenfor venstre Haand, hvorefter højre Ben forlader Stangen og strækkes frit ned, medens højre Haand slipper og griber om paa den anden Side af Stangen, omtrent $^1/_2$ Alen nedenfor venstre. Legemet forbliver paa samme Side af Stangen, hvor det var, før Vendingen udførtes. Entringen nedad begynder nu ved at flytte venstre Haand tilbage og kaste højre Ben over Stangen tæt op til højre Haand. Er Entringen standset med venstre Ben hvilende paa Stangen, sker Vendingen til Venstre, hvorved Fremgangsmaaden da bliver, at højre Haand først flyttes, saa højre Ben, derefter forlader venstre Ben Stangen, og venstre Haand griber om paa den modsatte Side af denne. Naar Eleven er kommen tilbage til den laveste Opstander, sker Nedspringet som foran omtalt.

§ 18.

Klavring paa lodrette Redskaber.

Som Redskaber, der ere anvendelige til disse Klavreøvelser, kan nævnes Stiger (af Træ eller Toug), Knudetouge, Glattouge og Glatstænger. Hvor alle disse Redskaber kunne skaffes tilveje, bør de helst anbringes i den her angivne Orden, ligesom der ogsaa bør læres at klavre paa Stiger og Touge, før der gaas til Stangen, af Hensyn til at der ved de førstnævnte bedre kan drages Nytte af Benenes og Føddernes Hjælp end ved den sidstnævnte.

Herunder høre følgende Øvelser:

a. Klavring paa Træ- og Rebstigen;
b. Klavring paa Knudetouget;
c. Klavring paa Glattouget og Glatstangen;
d. At skifte Redskab.

a Klavring paa Træ- og Rebstigen.

Denne Øvelse foretages først paa Midten og derefter paa Siderne af Stigen. Skal der klavres op ad Midten, holder Eleven med en Haand i hvert af Sidestykkerne eller Sidetougene, undtagen naar Rebstigen er dobbelt; thi da holder han med begge Hænder i Midtertouget. Hænderne gribe under Klavringen stedse saa højt, at Legemet næsten er udstrakt, og Fødderne flyttes skiftevis fra det ene til det andet Trin. Klavres der derimod op ad en af Siderne, holder Eleven med begge Hænder i det nærmeste Sidestykke eller Sidetoug. Midten af Fødderne sættes paa Trinene saa nær Sidestykket som muligt; Fodspidserne vise stærkt udad.

Eleven gaar ned ad Stigen enten paa samme Side, han er gaaet op ad, eller paa den modsatte, idet han da gaar over til denne paa den øverste Ende af Stigen. Legemet bør under Nedgangen ligeledes saa vidt muligt holdes strakt, og medens Fødderne flyttes nedad fra Trin til Trin, griber den ene Haand stadig under den anden. Naar Eleverne gaa ned paa den modsatte Side af den, de ere gaaede op ad, kunne Flere øves paa en Gang.

b. Klavring paa Knudetouget.

Eleven stiller sig hen til Touget saaledes, at han har det lige foran Brystet, strækker Armene op og griber samtidigt med begge Hænder, den ene Haand over den anden. omkring Touget, hæver dernæst Legemet op i bøjede Arme, samtidig med at Benene, med stærkt bøjede Knæ, trækkes op under Brystet, hvorefter Fødderne sættes paa den nærmeste Knude og støtte paa denne, medens de tillige omslutte Touget med de indvendige Sider. (Fig. 69 a.) Saaledes støttende sig paa Knuden og fastholdende Touget med Fødderne strækker

Eleven Legemet ud ved at flytte den ene Haand ovenover den anden, hvorefter han paany hæver sig op i bøjede Arme, trækker Benene, med stærkt bøjede Knæ, op under Brystet og sætter Fødderne som ovenfor nævnt paa den nærmeste Knude, o. s. fr., indtil han er naaet til den øverste Ende af Touget, hvor Øvelsen ender med Armene stærkt bøjede, Legemet udstrakt og Fødderne hvilende paa en Knude.

Naar Eleven skal gaa ned, fastholdes Touget med Fødderne, medens Hænderne skiftevis flyttes saa langt ned imod disse, at Legemet bliver stærkt sammenbøjet. (Fig. 69 b.) Touget fastholdes nu med Hænderne, hvorefter Fødderne slippe Knuden, Legemet strækkes helt ud, og Fødderne sættes paa den nærmeste Knude; Hænderne flyttes atter ned paa den før omtalte Maade, o. s. fr.



Fig. 69.

c. **Klavring paa Glattouget og Glatstangen.**

Reglerne for Klavringen paa disse to Redskaber ere de samme.

1. Ved Hjælp af Arme og Ben.

Efter at Eleven er traadt hen til Redskabet, fattes det med den ene Haand over den anden paa samme Maade som omtalt ved Knudetouget; han hæver derefter Legemet op i bøjede Arme og trækker samtidigt begge Ben, med stærkt bøjede Knæ, op under Brystet, hvorpaa Benene fatte omkring Touget, det ene foran og det andet bagved, og fastholde det med Hælen, Smalbenet og den indvendige Del af det forreste Ben, og med Vristen, Skinnebenet og Knæet af det bageste Ben. (Fig. 70 a.) Hænderne flyttes derefter skiftevis saa højt op, at Legemet bliver helt udstrakt, hvornæst det atter hæves op i bøjede Arme, o. s. fr., indtil Eleven er naaet helt op.

Øvelsen ender med Armene stærkt bojede, Legemet udstrakt, Benene dog omfattende Redskabet som foran nævnt.

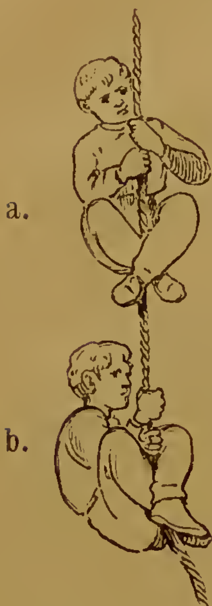


Fig. 70.

Naar Eleven fra denne Stilling skal gaa ned, maa han først indtage en siddende Stilling. Dette sker ved, idet Knæene bøjes udad, at fastholde Redskabet med Fødderne, medens Hænderne skiftevis flyttes saa langt ned imod disse, at saavel Bryst som Underliv nødvendig maa fjærnes godt fra Redskabet. (Fig. 70 b.) I denne sammenbøjede Stilling, dog med lige Overkrop, gaar Eleven derefter ned ved at lade Fødderne glide langs ad Redskabet og samtidig skiftevis gribe med den ene Haand under den anden, indtil han er kommen saa langt ned, at Benene kunne slippe Redskabet, og Fødderne sættes til Gulvet.

Eleven bør være opmærksom paa, skiftevis at have det venstre eller højre Ben foran, saavel naar der klavres op som naar der gaas ned ad Redskabet.

2. Ved Hjælp af Armene alene.

Først naar Eleverne igjennem de i det Foregaaende omtalte Klavreovelser have opnaaet tilstrækkelig Færdighed i alene ved Armenes Kraft at kunne bære og bevæge Legemet, kan der begyndes med denne Klavreøvelse.

Eleven griber om Redskabet med Hænderne saa højt oppe som muligt, den ene Haand over den anden, hæver Legemet op i stærkt bøjede Arme og klavrer da op ad Redskabet ved, uden helt at udstrække Armene, at flytte den ene Haand et Stykke op over den anden, idet Legemet holdes stille, Benene helt udstrakte og samlede langs Redskabet, eller hellere paa en af dets Sider. (Fig. 71 a.) Naar han er kommen helt op, bliver han hængende i stærkt bøjede Arme og med Legemet udstrakt, indtil det betydes ham at gaa ned, hvilket udføres paa lignende Maade ved at flytte den ene Haand ned under den anden.

Ved tiltagende Færdighed, og særlig naar Eleven har nogen Øvelse i at kunne bære Legemet i en bøjet Arm, kan der gaas ned paa følgende Maade. Den ene Haand slipper Redskabet og griber, efter at Armen er strakt længst muligt ned, atter om dette, hvorpaa Legemet sænkes, idet den øverste Arm strækkes langsomt, samtidig med at den nederste bøjes stærkt; den øverste Haand slipper derefter og føres ned paa lignende Maade, o. s. fr.

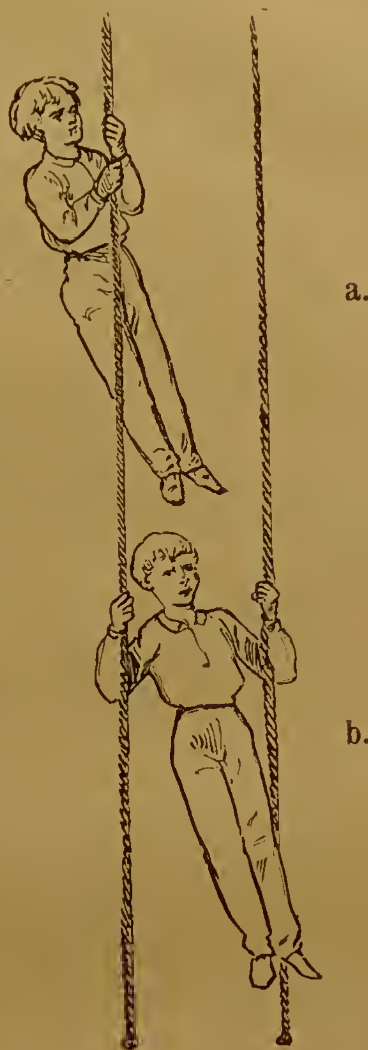


Fig. 71.

Haves der 2 Glattouge eller 2 Glatstænger anbragte ved Siden af hinanden i omtrent Skulderbredes Afstand, kan Klavreøvelsen i Armene alene ogsaa foretages ved at fatte med en Haand i hvert af Tougene eller Stængerne og da gaa op ad disse, idet Legemet holdes udstrakt imellem dem. (Fig. 71. b.) Denne Øvelse har den væsentlige Fordel, at Eleven ved Armenes og Hændernes Stilling paa Siden af Legemet kan holde Brystet godt frem og saaledes friere udfolde den fornødne Kraft, end naar Brystet sammentrykkes noget ved Armenes og Hændernes Stilling foran dette. Eleven kan gaa ned ad Redskaberne enten paa de i det Foregaaende omtalte Maader ved skiftevis at flytte en Haand, eller ved at flytte begge Hænder paa en Gang (at hoppe).

d. **At skifte Redskab.**

Naar de i det Foregaaende nævnte lodrette Redskaber ere anbragte ved Siden af hverandre i passende Afstand, bør det indøves at gaa fra det ene Redskab over til det andet.

For at foretage denne Øvelse gaar Eleven efter de givne Regler op ad et af de for Enderne anbragte Redskaber, og Overgangen fra det ene til det andet sker da paa følgende Maade. Først griber den Haand, der er nærmest det næste Redskab, om dette, hvorpaa begge Ben enstidigt føres over og sættes paa eller gribe om det efter de for Klavring paa dette gjældende Regler, og til sidst føres den anden Haand over. Saaledes fortsættes, indtil det sidste Redskab er naaet, ad hvilket der gaas ned paa sædvanlig Maade. Under Overgangen bør Armene altid holdes bøjede, hvorimod Legemet skal holdes udstrakt.

Ved denne saa vel som ved alle Klavreøvelser i lodrette Redskaber bør Læreren iagttage den Forsigtighed i Begyndelsen ikke at lade Eleverne gaa højere op, end at han, der altid, naar ikke Andre haves til at tage imod, bør staa tæt ved den Side af Redskaberne, der klavres paa, er i Stand til at sikkre de Klavrende, hvis de gribe fejl, eller Kræfterne svigte dem. Først efter nogen Tids Øvelse, og naar Eleverne have naaet tilbørlig Færdighed og ere i Besiddelse af tilstrækkelig Kraft, maa det tillades dem at klavre helt op eller at skifte Redskab ved disses øverste Ende. Læreren maa dog stadig minde dem om Hovedreglen ved al Klavring: mere at stole paa Arme og Hænder end paa Ben og Fødder.

Øvelsen at skifte Redskab kan med mere Øvede ogsaa foretages saaledes, at de begynde langt nede paa det første Redskab og da hæve sig højere op for hvert nyt Redskab, de gaa over til, saa at de ikke naa den øverste Ende før ved det sidste. Selvfølgelig kan ogsaa det Omvendte øves, idet de begynde fra oven og gaa skraat nedefter.

OTTENDE KAPITEL.

Øvelser med Reb.

Disse Øvelser tjene til at fremme Letheden, Livligheden og Behændigheden samt tildels ogsaa Kraften hos Eleverne.

§ 19.

Rebsvinget (Schippen).

Til denne Øvelse benyttes et 3—4½ Alen langt, knap ½ Tomme tykt, Reb, som af Eleven fattes saaledes i begge Ender, at disse ligge helt inden i Hænderne. Touget, der er ført ud imellem Tommel- og Pegefingrene, hænger ned til Gulvet i en Bue; det bør da være saa langt, at Eleven, naar han træder paa Midten med samlede Fødder, kan holde Hænderne lidt ovenfor Hofterne, medens Touget er strakt op langs Siderne.

Eleverne opstilles under Øvelserne paa et eller flere Geleder med 3 Skridts Afstand mellem disse og mellem hinanden indbyrdes.

Rebsvinget bestaar i, at Eleverne, idet de svinge Touget i en Bue over Hovedet ned imod Fødderne, hver Gang det nærmer sig disse, let og behændigt hoppe over det, saa at det atter uhindret kan svinges rundt og beskrive samme Bue.

Øvelserne kunne foretages, enten ved at Touget svinges bagfra frem over Hovedet ned mod Fodspidserne (at schippe forlænds), eller forfra over Hovedet ned mod Hælene (at schippe baglænds), og de kunne ske enten med samlede Fødder eller skiftevis med disse, og endelig kunne de i begge disse Tilfælde øves med et eller to Hop. Skulle Eleverne foretage Øvelserne med to Hop, da vil dette sige, at de mellem hver Gang, Touget passerer under Fødderne, altsaa medens det svinges over Hovedet, udføre et let Hop paa Fodbalderne.

Hænderne bør under Rebsvinget holdes omtrent i Højde med Hofterne, en Haandsbred fra Legemet, og være vendte saaledes, at Fingrene vise fremad. Tougets Svingning udføres ved en let Bevægelse i Haandledene, og Armene holdes under hele Øvelsen saa rolige som muligt.

Ligesom det er nødvendigt under alle Schippeøvelser at bringe Touget i en saa jævn og taktfast Bevægelse som muligt, saaledes maa dog den Hastighed, hvormed det svinges,

være afhængig af, om der skal schippes med et eller med to Hop, idet det selvfølgelig i sidstnævnte Tilfælde maa svinges noget langsommere.

Benene bør altid holdes strakte, og de Hop, der udføres, være saa lette, at Legemet ikke hæves synderligt mere i Vejret end ved den forberedende Øvelse »at hoppe med strakte Knæ.«

Naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i at schippe paa de foran anførte forskjellige Maader, bør de udføre Øvelsen, uden at Rebet berører Gulvet.

Ved større Øvelse kunne Eleverne lære »at krydse«, det vil sige, under Omsvinget at lægge Armene overkors, idet højre Haand føres over til venstre Side og venstre Haand til højre Side, og dernæst atter at føre Armene tilbage i deres oprindelige Stilling. Endvidere kan det øves at schippe i kortere Reb ved at tage Touget dobbelt eller firdobbelt, men Hoppet over Touget kan da ikke udføres uden at bøje Knæene stærkt, som omtalt under »Knæløftning med samlede Fødder«.

Rebsvinget kan endnu øves i Løb, og Eleverne svinge da Touget rundt paa lignende Maade som ved Øvelsen paa Stedet, idet de, for hver Gang det berører Gulvet, løbe over det.

§ 20.

Øvelser i Svingerebet.

Svingerebet bør være 6—8 Alen langt og ½ Tomme tykt. Læreren og hans Medhjælper, eller en af Eleverne, fatte i hver sin Ende af Rebet og stille sig i 5—6 Skridts Afstand fra og lige over for hinanden, saa at Rebet hænger i en Bue, hvis nederste Del næsten berører Gulvet.

Eleverne opstilles i en Linje lige over for Læreren med Front mod denne saaledes, at den højre Fløjmand staar omtrent 4—5 Skridt fra Rebet. Naar Øvelsen skal begynde, lader Læreren Eleverne ved en fjerdedel Vending og Svingninger rykke hen for Midten af Rebet i en passende Afstand fra dette.

De almindeligste Øvelser, der foretages i Svingerebet, ere:

At gaa under Rebet,

At løbe under Rebet,

At springe over Rebet,

At løbe over Rebet,

At springe over Rebet og løbe tilbage i samme Omsving ud til en af Siderne,

At springe over Rebet, henlægge eller optage en Gjenstand og løbe tilbage under 3die Omsving,

At springe over Rebet, blive staaende, hoppe over det ved hvert Omsving og løbe ud uden at berøres af Rebet.

Under de to førstnævnte Øvelser svinges Rebet rundt i en Bue saaledes, at det følger Elevens Bevægelser fremad. Ved alle de andre Øvelser svinges det til den modsatte Side eller imod Eleven.

Selve Øvelserne, hvad enten det er at gaa eller løbe under eller at springe over Rebet, maa Eleverne udføre med megen Lethed, Livlighed og god Anstand, og de maa især passe det rette Øjeblik, naar de skulle begynde at gaa eller at tage Tilløb, hvilket i Reglen er, naar Touget under Svinget nedad eller opad passerer forbi deres Øjne. Ethvert Spring over Rebet maa udføres som et almindeligt Højdespring og ende paa Fodbalderne med samlede Hæle og en lille Bøjning i Knæene. Naar Eleverne skulle springe over Rebet og løbe tilbage ud til en af Siderne i samme Omsving, maa de ikke springe saa langt frem som ellers, men kun saa langt, at Nedspringet sker midt imellem de To, der svinge Rebet, og de bør tillige i Springet udføre en fjerdedel Vending til den Side, til hvilken de skulle løbe ud, da de ellers ikke kunne fjærne sig fra Rebet med tilstrækkelig Hurtighed. Eleverne bør selvfølgelig øves i at løbe bort til begge Sider.

I Begyndelsen maa Læreren ved langsommere eller hurtigere Svingninger af Rebet rette sig noget efter Eleverne, men naar disse have opnaaet større Færdighed, maa han vaage over, at de passe det rette Øjeblik, saa at en Elev for

hvert Sving af Rebet passerer over eller under det. Han naar herved det egentlige Formaal for disse Øvelser, som i og for sig ere lette og simple, men som, naar de skulle udføres godt, kræve spændt Opmærksomhed og megen Lethed, Livlighed og god Anstand fra Elevernes Side.

§ 21.

Øvelser med Kredsspringposen.

Til disse Øvelser anvendes ligeledes et 6—8 Alen langt Reb, i hvis ene Ende der er fastgjort en Pose af Læder eller Skind, som er fyldt med Sand, Jord eller deslige.

Eleverne opstilles i en Kreds med 1 à 2 Skridts indbyrdes Afstand, ved fra Opstillingen paa Linje enten at følge samme Fremgangsmaade som omtalt ved Gang- og Løbeøvelser, eller ved at Læreren betegner en Elev som Midten og derefter kommanderer:

Fra Midten former . . . Kreds!

paa hvilken Kommando de til Højre af Midten staaende Elever løbe ud til højre Side, og de til Venstre til venstre Side, idet de samtidig danne en Kreds og tage Afstand fra hinanden. Denne Kreds bør have en Radius, der er noget større end Rebet + Posens Længde.

Efter at have ordnet Rebet i smaa Slag i venstre Haand og holdende den Ende, i hvilken Posen er anbragt, i højre Haand, stiller Læreren sig midt i Kredsen og sætter med højre Haand Posen i Bevægelse i en Kreds til Venstre, idet han efterhaanden slipper Slagene i venstre Haand, indtil Posen, der skal gaa langs med Gulvet, beskriver en Kreds tæt foran Eleverne. Paa Lærerens Kommando:

Et Skridt fremad . . . Et!

træde Eleverne saa meget frem, at de staa i den Kreds, Posen beskriver, med Front indad. Øvelsen bestaar da i, at Eleverne, hver Gang Posen under sin kredsformige Bevægelse nærmer sig dem, hoppe over den med samlede Fødder, saa at den uhindret kan fortsætte sin Bevægelse. Eleverne maa selv-

følgelig opmærksomt følge Posens Gang, saa at de i rette Tid kunne udføre Hoppet.

Læreren kan nu lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending til Venstre, hvorved Posen kommer lige imod dem, eller en halv Vending, saa at de vende Ryggen ind i Kredsen og altsaa maa se over højre Skulder for at iagttage Posen.

Ere disse forskjellige Maader at hoppe over Posen paa indøvede paa Stedet, lader Læreren Eleverne udføre en fjerdedel Vending og løbe rundt i Kredsen i modsat Retning af den, hvori Posen svinges; de kunne da enten løbe eller springe over den.

Læreren kan selvfølgelig svinge Posen hurtigere eller langsommere, hvorved Øvelsen bliver mere eller mindre vanskelig, men han bør dog stadig sørge for, at Svingningen er jævn eller ensartet. Da Læreren let er udsat for Svimmelhed, naar han drejer sig rundt, medens han svinger Posen, bør han erhverve sig fornøden Øvelse i at svinge den omkring sig selv, ved skiftevis at gribe om Rebet med venstre og højre Haand. Passer en Elev ikke i rette Tid at hoppe over Posen, saa at Rebet vikler sig om hans Ben, bør Læreren strax slippe Rebet for at forebygge, at Eleven falder.

§ 22.

Øvelser med Trækketouget.

Trækketouget bør være 10 à 12 Alen langt og af mindst 1 Tommes Tykkelse, men forøvrigt forfærdiget som det under Klavreøvelserne omtalte Glattoug, der, naar det har en nogenlunde passende Længde, kan benyttes til denne Øvelse, hvis intet særskilt Trækketoug haves.

Staa Eleverne opstillede paa sædvanlig Maade paa et eller to Geleder langs den ene Side af Salen eller Pladsen, lader Læreren Touget henlægge i sin hele Længde midt i Salen eller, naar en Øvelsesplads benyttes, paa det jævneste Sted af denne.

Eleverne deles i to lige store Dele, enten ved Lærerens Valg under fornødent Hensyn til at begge Parter blive om-

trent lige stærke, eller ved at to af Eleverne, ved skiftevis at vælge Kammeraterne, danne to Partier. Hvert Parti stiller sig paa sin Side af Tougets Midte i 1 à 2 Alens Afstand fra og med Front imod hinanden; de enkelte Elever staa bag hinanden, to og to hver paa sin Side af Touget. Naar saaledes alle Eleverne eller det Antal, der kan deltage i Øvelsen, ere opstillede, kommanderes:

Et!

paa hvilken Kommando Eleverne bøje ned i Knæene og fatte omkring Touget med den Haand, der er dette nærmest, hvornæst de strax rejse sig og hæve Touget op.

To!

Alle Eleverne fatte Touget med begge Hænder og sætte det Ben, der er længst fra Touget, med næsten strakt Knæ foran det andet, saa at de staa rede til paa Kommandoen:

Tre!

at trække i Touget. Det Parti, som trækker det andet med sig eller over et bestemt Mærke, har vist sig at være det stærkeste.

Ere begge Partier omtrent lige stærke, eller skal Øvelsen standse, kommanderer Læreren:

Holdt!

hvorefter alle Elever ophøre at trække og atter lægge Touget ned paa Gulvet.

Læreren maa under denne Øvelse paase, at Eleverne ikke staa tættere paa hverandre, end at alle kunne faa Lejlighed til uhindret at anvende deres hele Kraft, uden at være udsatte for at træde Kammeraterne paa Fødderne. Overkroppen maa under Trækningen ikke lægges for meget bagover, men holdes næsten lige.

Denne Øvelse er styrkende for hele Legemet, idet samtlige Muskler sættes i Bevægelse, hvorfor den jævnlig bør foretages, saa meget mere som Læreren herved har Lejlighed til at beskjæftige alle eller dog største Delen af Eleverne paa en Gang.

NIENDE KAPITEL.

Haandvægtsøvelser.

Disse styrke Arm-, Skulder- og Brystmusklerne og forøge Ledenes Bøjelighed. De til Brug ved Øvelserne fornødne Haandvægte bør være af 3 à 4 Pds. Vægt Stykket.

§ 23.

Opstilling og Udrykning samt Øvelser med Haandvægtene.

Ere Eleverne til Haandvægtsøvelser opstillede paa et Geled, og Pladsen tillader at tage den fornødne Afstand, samt hver forsynet med et Par Haandvægte, kommanderes:

Til Venstre (Højre) (Fra Midten)
tag . . . Afstand!
Paa 3 Skridt!

Tillader Pladsen ikke, at Øvelserne foretages paa et Geled, kommanderes:

Del ind!
Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)
3 Skridt fremad (baglænds) . . . Marche!

hvorefter Afstanden tages som foran anført.

Ere Haandvægtene forinden Øvelsernes Begyndelse henlagte paa Gulvet i den befalede Afstand og Orden, kommanderes:

Fat . . . Haandvægtene!

Hver Elev fatter, idet han sænker Legemet ned i stærkt bøjede Knæ, de foran ham overkors liggende tvende Haandvægte om Grebet, og strækker atter hurtigt Knæene ud. Armene hænge frit udstrakte ned til Siderne, hvorved Vægtene komme til at ligge vandrette; Overkroppen holdes lige og oprejst.

Kommando:

Til Haandvægtsøvelser træd . . . ud!


Fig. 72.

Den venstre Fod sættes et Skridt ud til Siden; Fodspidserne vende lige fremad. (Fig. 72.)

Naar hver enkelt af de efterfølgende Bevægelser skulle ophøre, kommanderes:

Holdt!

Naar Øvelsen skal ophøre, kommanderes:

Ret!

Den venstre Fod trækkes til den højre.

Kommando:

L æ g . . . Haandvægtene!

Hver Elev lægger sine Haandvægte overkors foran sig paa Gulvet.

Hvad Hurtigheden og Vedholdenheden angaar, med hvilken Bevægelserne skulle udføres, da kan herom ingen fast Bestemmelse gives; men det er en Selvfølge, at de i Begyndelsen maa ske langsomt, ja endog paa Tælling, og i en kortere Tid, og efterhaanden hurtigere og mere vedholdende, alt efter som Elevens Kraft tiltager ved Øvelsen.

a. Kommando:

M e d h ø j r e (v e n s t r e) H a a n d s v i n g . . . Vægten!

Den højre (venstre) Haand drejer Vægten saaledes, at Fingerspidserne komme til at vende fremad.

Begynd!

Svingningen med Vægten udføres saaledes, som det i § 3 c. er foreskrevet for Sving med Armene.

b. Kommando:

M e d b e g g e H æ n d e r s v i n g . . . Vægtene!

Begynd!

udføres i Overensstemmelse med det foran anførte.

c. Kommando:

M e d h ø j r e (v e n s t r e) H a a n d . . . Krydssving!

Vægten føres op i lodret Stilling foran Skuldren og stødes derfra, ved at strække Armen ud, kraftigt lige frem saaledes, at den, efter udført Stød, er i Højde med Ansigtet.

Begynd!

Vægten svinges i en Kreds nedad og til Venstre (Højre) (Fig. 73.), og naar Armen, som under Svinget maa forblive saa længe som muligt udstrakt, igjen kommer i sin Stilling foran Ansigtet, beskrives en Kreds nedad til Højre (Venstre) (Fig. 74.), derpaa atter til Venstre (Højre), o. s. fr., idet Kredsene til hver Side beskrives skiftevis, dog saaledes, at Stillingen foran Ansigtet efter hvert Sving tydeligt markeres.



Fig. 73.



Fig. 74.

d. Kommando:

Haandsving!

Idet Armene bøjes, samles Vægtene i lodret Stilling foran Brystet; Haandledene bøjes saa meget indad, at Knoerne holdes tæt til hverandre; Albuerne holdes en Haandsbred fra Kroppen. (Fig. 75.)

Begynd!

Vægtene føres i uforandret Stilling med kraftfulde Sving skraat fremad og noget opad ud til begge Sider, idet de i udstrakte Arme beskrive en lille Bue tilbage og skraat nedad, føres saa i bøjede Arme op i Udgangsstillingen foran Brystet, o. s. fr.



Fig. 75.

e. Kommando:

Armsving!

Idet begge Arme bøjes, føres Vægtene op i vandret Stilling foran Brystet; Overarmene slutte til Kroppen; de forreste Dopper (nærmest Tommelfingrene) holdes i ringe Afstand fra hinanden. (Fig. 76.)

Begynd!

Begge Albuer hæves op i Højde med Skuldrene, hvorved Hænderne drejes saaledes, at de udvendige Sider vende imod hinanden. (Fig. 77.) Vægtene føres i uforandret Stilling med kraftfulde Sving skraat fremad og noget opad ud til begge Sider, idet de i udstrakte Arme beskrive en lille Bue tilbage og skraat nedad, føres saa i bøjede Arme op i Udgangsstillingen foran Brystet, o. s. fr.



Fig. 76.



Fig. 77.

f. Kommando:

Stød fremad!

Vægtene bringes op foran Brystet i omtrent ½ Fods Afstand fra hinanden, hvor de holdes vandret og saaledes, at de bageste Dopper vise fremad; Albuerne holdes tæt til Kroppen og Underarmene næsten lodrette. (Fig. 78.)

Begynd!

Vægtene vendes saaledes, at de bageste Dopper vende imod hinanden (Fig. 79.), hvornæst de stødes kraftigt lige frem, idet begge Arme udstrækkes; Vægtene svinges dernæst i

samme Stilling og med udstrakte Arme i en Halvkreds til Siden og bagud, fra hvilken Stilling de igjen, idet Armene bøjes, føres tæt forbi Legemet frem i den første Stilling, o. s. fr.



Fig. 78.



Fig. 79.

g. Kommando:

Haanddrejning!

Begynd!

Ved Bevægelse i Haandledene drejes Vægtene saaledes, at de beskrive Kredse frem og tilbage.

Paa Kommandoen:

Begge Arme . . . op!

føres Vægtene langsomt under en vedvarende Drejning, og idet Armene bøjes, op tæt forbi Kroppen, indtil de, medens Armene atter helt udstrækkes, staa lige over Skuldrene.

Venstre Arm . . . ned!

Idet Armen først bøjes og derefter strækkes, føres Vægten paa lignende Maade ned forbi Kroppen til Udgangsstillingen.

Skift!

Venstre Arm føres atter op, og den højre ned, under en vedvarende Drejning af Vægtene.

Højre Arm . . . op!

Den højre Arm føres op, saa at begge Arm staa i samme Stilling som omtalt under »Begge Arme op.«

Begge Arme . . . ned!

Begge Arme føres samtidigt paa den foran beskrevne Maade ned til Udgangsstillingen.

h. Kommando:

S t ø d til S i d e n!

Begynd!

Idet Armen bøjes, fører den højre Haand Vægten op foran Brystet, Overarmen slutter til Kroppen, Haanden er vendt saaledes, at Fingrene vise ind imod Brystet; derefter stødes Vægten, idet Armen strækkes, ud til Siden i Højde med Skuldren, hvorved Fingrene vende opad; Vægten i den venstre Haand føres samtidigt, idet venstre Arm bøjes tilbage, ved et kort Stød bag Ryggen skraat op imod det højre Skulderblad. (Fig. 80.) Herfra føres den ned bag Ryggen, frem forbi Siden henimod Brystet, og stødes nu ud til den venstre Side paa samme Maade som forhen Vægten i den højre Haand; samtidig hermed trækkes den højre Haand ind til Kroppen og bringes, ligesom nylig Vægten i den venstre Haand, ved et kort Stød bag Ryggen skraat op imod det venstre Skulderblad, o. s. fr.



Fig. 80.

i. Kommando:

U d s t ø d!

Begynd!

Ved en Bøjning og Strækning af Armene udstødes Vægtene samtidigt:

1) skraat nedad til Siderne,
2) vandret til Siderne,
3) skraat opad og
4) lige opad.

Vægtene maa efter hvert Udstød trækkes roligt og uden Stød ind til Kroppen til Udgangsstillingen og derfra igjen udstødes. Den sidste Bevægelse ender saaledes, at Fingrene vende mod hverandre, ved 1) vende Fingrene nedad, ved 2) og 3) opad.

k. Kommando:

Sving tilbage!

Den højre Fod sættes omtrent 1 Alen frem, og venstre Fod drejes lige ud til venstre Side, Kroppen bringes noget forover; begge Arme strækkes frem foran Brystet, og Vægtene holdes i ringe Afstand fra hinanden i lodret Stilling. (Fig. 81.)

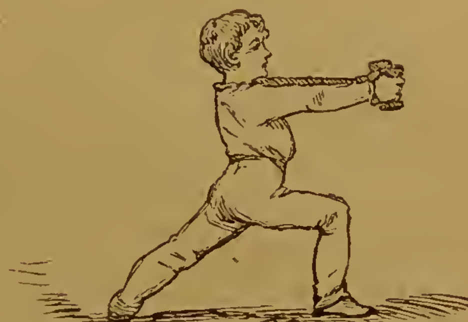


Fig. 81.

Begynd!

Armene føres i en Halvkreds vandret til Siden og bagud; Brystet maa herved komme vel frem og Skuldrene vel tilbage; Vægtene føres fra denne Stilling, idet Armene bøjes noget, forbi Kroppen op foran Brystet, hvorfra de stødes frem i Udgangsstillingen, o. s. fr.

l. Kommando:

Sving til Siden og . . . bagud!

Idet Overkroppen drejes vel i Hofterne til den venstre Side, bringes Vægtene, idet Armene forblive udstrakte, op i Højde med Skuldren og ud til Venstre; Kroppen hviler mest paa den venstre Fod. (Fig. 82.)



Fig. 82.

Begynd!

Fra denne Stilling svinges Vægtene i samme Højde i de udstrakte Arme til den højre Side og vel bagud, hvorved Kroppen, der drejes stærkt i

Hofterne, kommer til at hvile mest paa den højre Fod; dernæst svinges Vægtene paa lignende Maade til den venstre Side og vel bagud, o. s. fr. Det bør paases, at Fødderne under Bevægelsen staa lige og ikke løftes fra Jorden.

TIENDE KAPITEL.

Voltigering.

Ved denne Øvelse læres det Eleven ved Hjælp af Arme og Ben at hæve sig op paa eller over en faststaaende Gjenstand. Det Apparat, der benyttes hertil, kaldes en Voltigerhest.

Springene udføres dels fra Siden og dels bagfra; de kaldes enten halve eller hele. Til de halve Spring henregnes alle de Bevægelser, ved hvilke man springer op at sidde eller at staa paa Hesten, og til de hele Spring alle de Bevægelser, ved hvilke man springer over Hesten.

Læreren bør ved Voltigering gaa gradvis frem og aldrig lade Eleverne udføre en vanskelig Bevægelse, forinden den dertil hørende Forberedelsesøvelse er fuldkommen indøvet. Han bør tillige sørge for, at der er henlagt Madratser ved Hesten paa det Sted, hvor Nedspringet skal ske, eller hvor den Springende er mest udsat for at falde, ligesom han ogsaa maa paase, at der ved de lettere Spring staar en og ved de vanskeligere Spring flere Elever for at tage imod den Springende. Disse skulle uafbrudt have deres Opmærksomhed henvendt paa denne, og med opløftede Arme samt med Legemet forover og hvilende paa det ene fremsatte Ben være rede til at gribe ham, hvis et Spring mislykkes. Læreren maa derfor aldrig tillade, at noget Spring foretages, naar der Ingen staar ved Hesten for at hjælpe og sikkre den Springende.

Saa længe hans Alder og Kræfter tillade det, bør Læreren ofte selv deltage i Øvelsen, for at foregaa Eleverne med et godt og opmuntrende Exempel.

Springene i Voltigering inddeles i:

Forberedelsesspring,
Sidespring,

Bagspring og
Blandede Spring.

Til Forberedelsesspringene, Sidespringene og de blandede Spring stilles Hesten saaledes, at Siden vender mod den Springende og Halsen til Venstre. Ved Bagspringene stilles den saaledes, at Bagdelen vender imod den Springende.

§ 24.

Forberedelsesspring.

Under Forberedelsesspringene, der udføres uden Tilløb og Forspring, læres saadanne Spring, som tjene til at give Eleverne det rette Begreb om Maaden, paa hvilken de ved Hjælp af Armenes og Benenes Kraft og Bøjelighed kunne springe op at sidde eller at staa paa Hesten.

Ved Indøvelsen af Forberedelsesspringene opstilles Eleverne helst i en Halvkreds omkring Hesten og Opspringstedet, for bedre at kunne iagttage og følge Fremgangsmaaden, samt for at kunne være opmærksomme paa de Fejl, Læreren paataler.

Til Forberedelsesspringene henhøre:

a. Halvt Bomspring;

b. Siddende paa Hesten at hæve sig op at staa og igjen at sætte sig ned;

c. Halvt Mellemspring;

d. Halvt Udvendigspring;

e. Sammensatte halve Mellem- og Udvendigspring;

f. Tilløb og Forspring.

a. Halvt Bomspring.

Dette Spring øves paa Hestens Bagdel, over bageste Bom, over forreste Bom og til sidst i fortsat Bevægelse over bageste og forreste Bom.

Ved Springet paa Hestens Bagdel stiller Eleven sig omtrent midt for og tæt ind til denne, lægger venstre Haand

paa bageste Bom med de 4 Fingre ind mod Sadlen, Tommelfingren udvendig paa Bommen, og den højre flade Haand paa Hestens Bagdel lige ud for højre Skulder. Fra denne Stilling hæver han sig op paa Fodbalderne, bøjer halvt ned i Knæene, samtidig med at Armene bøjes noget, giver et kraftigt Afstød med Fodbalderne fra Gulvet og hæver sig derpaa ved den Kraft, som udvikles ved Armenes og Benenes samtidige Udstrækning, saa højt op, at det højre udstrakte Ben let og rask kan svinges over Hesten, samtidig med at højre Haand slipper den og griber omkring bageste Bom paa samme Maade som omtalt for venstre Haand. Under denne Bevægelse drejes Legemet saaledes, at Brystet vender mod Bommen, hvornæst Eleven med begge de udstrakte Ben slutter, helst med Anklerne (Fig. 83.), dog i hvert Tilfælde med Knæ eller Laar, mod Hesten tæt bag Bommen, hvorpaa han sætter sig langsomt ned paa samme Sted med lige Overkrop. (Fig. 84.)

Nedspringet udføres ved, at Eleven fra den siddende Stilling paa Hesten svinger Benene først frem og derpaa tilbage, samtidig med at Legemet hæves op fra Hesten og føres frem over Bommen i noget bøjede Arme; Benene forblive strakte, samles over Bagdelen og føres ved Svinget saa højt tilvejrs som muligt, medens Armene efterhaanden helt udstrækkes; Overkroppen drejes nu tilhøjre, Benene tilvenstre, og højre Haand forlader atter Bommen og lægges paa samme Sted, hvor den laa under Opspringet. Det endelige Nedspring sker da ved Siden af Hesten paa Fodbalderne i noget frem- og udadbøjede Knæ og ender i samme Stilling og paa samme Sted, hvorfra Springet begyndte.

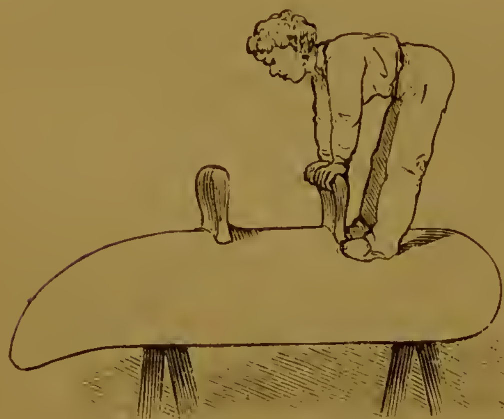


Fig. 83.

Efter at Springet er øvet paa Bagdelen af Hesten, øves det over bageste (for-

reste) Bom efter de samme Regler. En Haand lægges paa hver Bom saaledes, at Tommelfingren vender ind mod Sadlen, og det højre (venstre) Ben svinges under Springet saa højt op, at det kan passere strakt over den bageste (forreste) Bom uden at berøre den. Under Nedspringet, der ender midt for Sadlen og tæt ind til Hesten, føres den højre Haand hen paa bageste (forreste) Bom. Fra halvt Bomspring over forreste Bom sker Nedspringet altid til den modsatte Side af den, hvorfra Opspringet skete.

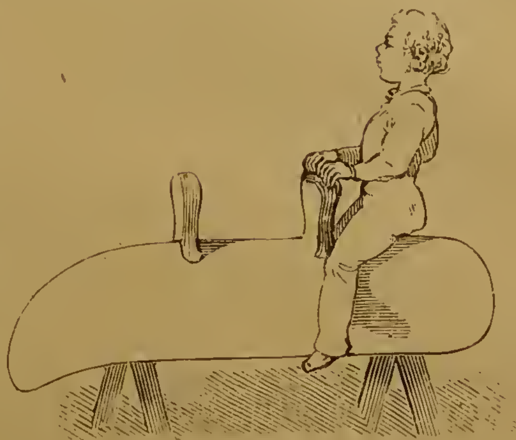


Fig. 84.

Naar disse Spring ere vel indøvede, bør det til yderligere Øvelse læres Eleven at udføre fortsat halvt Bomspring over bageste og forreste Bom umiddelbart efter hinanden, hvorved det især maa paases, at Nedspringet fra det første Spring ender saa nøjagtig midt for Sadlen, at Bøjningen i Benene kan benyttes ved Opspringet til det andet Spring.

b. Siddende paa Hesten at hæve sig op at staa og igjen at sætte sig ned.

Efter at Eleven paa den foran omtalte Maade har udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, svinger han Benene først frem og derefter rask tilbage, trykker med Hænderne imod Bommen, saa at Legemet ved en rask Udstrækning af Armene hæves fra Hesten, samtidig med at Benene, med stærkt bøjede Knæ, trækkes saa højt op, at begge Fødder enstidigt og samlede kunne sættes paa Hesten tæt bag ved Bommen, som slippes af Hænderne, idet Eleven rask rejser sig op med helt udstrakt Legeme. Naar han atter skal sætte sig ned, bøjer han sig forover, griber med Hænderne om Bommen, slipper med Fødderne, slutter med Anklerne om Hestens Sider og sætter sig langsomt ned tæt bag Bommen.

Skal Nedspringet ske fra den oprejste Stilling, sker det efter udført fjerdedel Vending til Højre som et almindeligt Dybdespring. Fra den siddende Stilling sker det som omtalt ved det halve Bomspring.

Springet øves i Reglen paa Hestens Bagdel, men kan ogsaa øves i Sadlen.

c. Halvt Mellemspring.

Eleven stiller sig midt foran Sadlen tæt til Hesten, lægger en Haand, med Tommelfingren ind mod Sadlen, paa hver Bom, hæver sig op paa Fodbalderne og bøjer halvt ned i Knæene, samtidig med at Armene bøjes noget. Idet begge Fodbalder nu give et kraftigt Afstød fra Gulvet, hæves Legemet ved samtidig Udstrækning af Arme og Ben op og frem over Sadlen, Knæene bøjes og trækkes op imod Brystet, hvorefter Fødderne sættes samlede i Sadlen, Hænderne slippe i samme Øjeblik Bommene, og Eleven rejser sig rask lige op. (Fig. 85.) Nedspringet sker paa den modsatte Side af Hesten med et almindeligt Dybdespring.

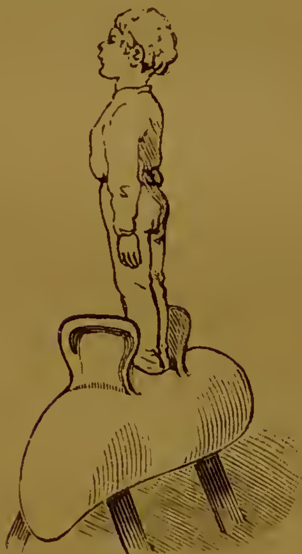


Fig. 85.



Fig. 86.

d. Halvt Udvendigspring.

Dette Spring udføres paa samme Maade som det foregaaende, kun med den Forskjel, at Knæene efter Opspringet

trækkes op uden om Armene, og Fødderne derpaa sættes udenfor og tæt ind til Bommene. (Fig. 86.)

e. Sammensatte halve Mellem- og Udvendigspring.

1. Fortsat halvt Mellem-, Udvendig- og Mellemspring.

Eleven udfører først et halvt Mellemspring, dog saaledes, at Fodderne, uden at sættes i Sadlen, løftes noget højere op og godt frem over denne; derefter trækkes Fødderne strax tilbage og føres, idet Benene strækkes, ned til Opspringstedet; ved et let Afstød med Fodbalderne udføres nu paa lignende Maade et halvt Udvendigspring, ved hvilket Fødderne løftes op og frem udenom Bommene, føres tilbage og ned til Opspringstedet, hvorpaa, efter et fornyet let Afstød, et halvt Mellemspring udføres efter de for dette givne Regler.

2. Fortsat halvt Udvendig-, Mellem- og Udvendigspring.

Dette Spring udføres paa samme Maade som det sidstnævnte, kun at først et halvt Udvendigspring og saa et halvt Mellemspring markeres, hvorefter Springet ender med et udført halvt Udvendigspring.

Ved Udførelsen af dette og det foregaaende Spring forblive Hænderne paa Bommene, indtil det sidste Spring gjøres, og Nedspringene fra de markerede Spring bør altid ske nøjagtig midt for Sadlen og saa let, at det følgende Spring kan ske ved Hjælp af den Bøjning, i hvilken Nedspringet ender. Fra det sidste Spring springes ned paa den modsatte Side af Hesten efter de foran givne Regler.

Naar Eleverne have opnaaet større Færdighed i disse halve Spring, bør de ogsaa lære at ende Springene med et helt Mellem- eller Udvendigspring, hvorved de da løfte Fødderne saa højt, at de passere Hesten uden at røre den. Nedspringet sker paa den modsatte Side med Ryggen mod Hesten.

Læreren maa nøje paase, at Eleven under hvert Spring fører Overkroppen paa vel strakte Arme godt frem over Bommene, da han ellers ikke kan markere Springene tydeligt eller bære Legemet paa Armene.

f. Tilløb og Forspring.

Ved Indøvelsen af Tilløb og Forspring opstilles Eleverne paa samme Maade som til Længdespring med Tilløb, saa at de staa paa et Geled 2 à 3 Skridt fra og parallel med den Bane, ad hvilken Tilløbet skal ske. Med Hensyn til højre Fløjmands Afstand fra Hesten kan ingen bestemt Regel anføres, da Tilløbets Længde er afhængig af Springets Vanskelighed, men Afstanden bør dog ikke være over 15—20 Skridt, da den Kraft, hvormed Springet skal udføres, svækkes ved et altfor langt og anstrængende Løb.

Tilløbet bør her som ved Længdespring begynde med nogle faa Skridts Gang paa Fodbalderne som Indledning til Løbet. Dette bør først være mindre hurtigt, men maa, efterhaanden som Eleven nærmer sig Hesten, tiltage i Hurtighed og Kraft; det ender med et Forspring paa 2 à 3 Alen, der udføres som et Længdespring saa fladt hen over Gulvet som muligt ind til Opspringstedet, hvor Fødderne, med Hælene samlede, sættes til Gulvet paa Fodbalderne, idet Knæene ere noget bøjede. Efter at Forspringet er taget, lægges Hænderne, idet Armene bøjes og Legemet bringes forover, paa Bommene. (Fig. 87.) Har Eleven lært paa denne Maade at udføre Tilløb og Forspring, maa han øves i at benytte det til det egentlige Opspring, idet han, efter at Forspringet er taget og Hænderne ere lagte paa Bom-



Fig. 87.

mene, dels ved et Afstød med Fodbalderne og dels ved et Tryk med Hænderne mod Bommene og en rask Udstrækning af Armene, fører Legemet op og frem over Hesten, samtidig med at Benene, med stærkt bøjede Knæ, trækkes op imod Brystet enten imellem Armene eller udenom dem. Fra disse Stillinger sker Nedspringet igjen tilbage til det samme Sted, hvor Opspringet er taget.

De vigtigste Regler, som Læreren her bør indskærpe Eleven, ere: at Skridtene i Tilløbet hverken ere for lange eller for korte, men saa meget som muligt overensstemmende med det for ham naturlige Løb; at Forspringet sker fladt hen over Gulvet; at Opspringet sker paa Fodbalderne og med samlede Hæle, samt at der ikke bøjes for dybt ned i Knæene, da i modsat Fald Armenes hurtige Udstrækning og kraftige Brug vanskeliggjøres.

Ligesom Opspringstedet i Reglen er angivet enten ved Kridt eller paa anden for Eleverne synlig Maade, saaledes vil det ogsaa være rigtigt ved Indøvelsen af Tilløb og Forspring at antyde med en Streg, hvor dette sidste skal begynde.

§ 25.

Sidespring.

Denne Øvelse, hvorved Eleverne opstilles som angivet under Tilløb og Forspring, omfatter kun Spring med Tilløb.

Til Sidespringene henregnes:

a. Halvt Mellemspring;
b. Halvt Udvendigspring;
c. Halvt Udvendigspring paa Bommene;
d. Helt Bomspring over bageste Bom;
e. Helt Bomspring over forreste Bom;
f. Volte til Højre;
g. Volte til Venstre;
h. Helt Mellemspring;
i. Helt Udvendigspring;
k. Højdespring over Hesten.

a. Halvt Mellemspring.

Efter at Tilløbet er taget og Forspringet udført midt for Sadlen og, saavel ved dette som ved alle Spring, hvor det mere kommer an paa at hæve Legemet end at bringe det frem, tæt ved Hesten, udføres det halve Mellemspring efter de samme Regler, som ere nævnte under det tilsvarende Forberedelsesspring. Det maa nøje paases, at Arme og Ben hurtigt udstrækkes, saa at Legemet staar ret op, omtrent samtidig med at Fødderne sættes paa Hesten.

Til Afvexling kan dette Spring ogsaa udføres ved at lægge Hænderne enten i Sadlen eller udenom Bommene, ligesom det ogsaa kan øves paa Hestens Bagdel, i hvilket Tilfælde Hænderne lægges paa Hesten paa samme Maade som omtalt under det halve Bomspring paa Hestens Bagdel.

Nedspringet fra dette og de andre under Sidespring forekommende halve Spring sker som omtalt under Forberedelsesspringene paa den modsatte Side af Hesten med et almindeligt Dybdespring.

b. Halvt Udvendigspring.

Dette Spring udføres paa lignende Maade som omtalt under det tilsvarende Forberedelsesspring, men med Tilløb og Forspring, og kan ligesom det halve Mellemspring ogsaa øves ved at lægge Hænderne i Sadlen eller tæt udenfor Bommene. At Arme og Ben hurtigt udstrækkes, at Fødderne sættes tæt ind til Bommene, og at Legemet efter udført Spring staar lige og strakt, maa paases.

c. Halvt Udvendigspring paa Bommene.

(At staa paa Bommene.)

Det sædvanlige Tilløb og Forspring tages, hvorefter Springet udføres efter de samme Regler, som ere anførte for det halve Udvendigspring, dog at Benene, med stærkt bøjede Knæ, trækkes saa højt op udenom Armene, at Fødderne, drejede vel udad, kunne sættes ovenfra ned paa Bommene; i samme Øjeblik strækker Eleven Knæene og rejser sig rask op. (Fig. 88.)

Ved dette Spring kommer det navnlig an paa, hurtigt at udstrække Armene og ved et kraftigt Tryk med Hænderne mod Bommene at bringe Overkroppen godt tilvejrs og frem over Hesten.



Fig. 88.



Fig. 89.

d. **Helt Bomspring over bageste Bom.**

Tilløb og Forspring tages som omtalt ved de foregaaende Spring, hvorefter Hænderne lægges midt paa Bommene, og Legemet hæves lige op paa udstrakte Arme; idet Overkroppen dernæst drejes til Venstre, svinges Benene, med stærkt op imod Brystet bøjede Knæ, samlede over Hesten. (Fig. 89.) Fødderne passere over bageste Bom under Svinget, som bør være saa stærkt, at Nedspringet sker midt for Sadlen paa den modsatte Side med Front mod det Sted, hvorfra Opspringet skete. Ansigt og Bryst vende hele Tiden mod Bommene, hvorfor ogsaa Hænderne skifte Bomme under Springet.

Af mere Øvede kan Springet udfores uden Tilløb.

e. **Helt Bomspring over forreste Bom.**

Dette Spring udføres paa tilsvarende Maade over forreste Bom.

f. Volte til Højre.

Det sædvanlige Tilløb og Forspring tages; Hænderne lægges paa Bommene, og Legemet, med Brystet vendt fremad, hæves op, idet Benene svinges samlede og strakte højt op over Hestens Bagdel og fremad. Under Svinget slipper den højre Haand den bageste Bom efter et kraftigt Tryk mod den, og Legemet hviler nogle Øjeblikke, med tilbagebøjet Nakke og fremskudt Underliv og Bryst, paa den venstre lidt bøjede Arm, hvorefter Nedspringet sker midt for Sadlen paa den modsatte Side af Hesten med Ryggen mod samme.

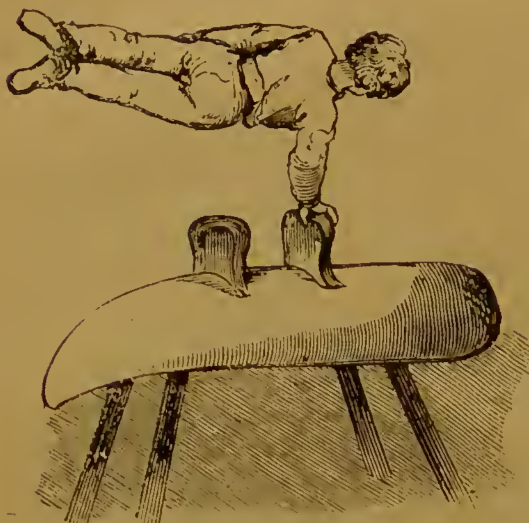


Fig. 90.

Jo højere Benene kunne hæves under Springet, idet dog Legemet er fuldstændig udstrakt, desto bedre er det udført.

g. Volte til Venstre.

Dette Spring udføres paa tilsvarende Maade til venstre Side. (Fig. 90.)

Til alle halve Mellem- og Udvendigspring, Bomspring og Volter bør der kun tages et kort Tilløb, c. 8 à 10 Skridt.

h. Helt Mellemspring.

Efter at der er taget et længere og kraftigere Tilløb og Forspring, lægges Hænderne paa Bommene eller Hesten, hvorefter Springet udføres som det tilsvarende halve Spring, kun med den Forskjel, at Fødderne trækkes saa højt op, at de kunne passere Hesten uden at røre ved den. Nedspringet sker paa den modsatte Side med Ryggen mod Hesten, og for at det kan ske saa langt fra den som muligt, gives et kort og kraftfuldt Tryk med begge Hænder mod Bommene eller Hesten, idet Fødderne have passeret den.

i. Helt Udvendigspring.

Dette Spring udføres, efter at Hænderne ere lagte paa Hesten, paa en af de ved det tilsvarende halve Spring omtalte Maader, med Benene udenom Bommene efter de samme Regler, som ere anførte for helt Mellemspring.

Det hele Udvendigspring øves med de flinkere Elever tillige saaledes, at den Springende, efter at have passeret Hesten, forinden Nedspringet vender sig til en af Siderne, saa at han ender Springet med Brystet vendt mod Hesten. Forspringet maa ved dette Spring ikke tages for langt fra Hesten.

Naar de hele Mellem- og Udvendigspring ere vel indøvede efter de foran givne Regler, bør de øves med langt Forspring, ɔ: at Opspringet sker saa langt fra Hesten som muligt. Hertil fordres, foruden at der tages et langt og kraftigt Tilløb, at Forspringet begyndes saa betids, at Opspringet kan tages 2—3 Alen fra Hesten. Det er en Selvfølge, at Hænderne under disse forcerede Spring først kunne lægges paa Hesten, naar den Springende efter Opspringet har hævet sig fra Gulvet.

k. Højdespring over Hesten.

Dette Spring sker, saavel hvad Tilløbet som hvad Udførelsesmaaden angaar, aldeles efter de samme Regler, som ere anførte for det almindelige Højdespring, hvorved Hænderne altsaa ikke maa berøre Hesten. Det kan foretages saavel over Hestens Bagdel som igjennem Sadlen.

§ 26.

Bagspring.

Bagspringene udføres alle med Tilløb.

Eleverne ere til disse Spring opstillede paa samme Maade som til Sidespring.

Til Bagspringene henregnes:

a. Halvtsiddende Udvendigspring paa Hestens Bagdel;
b. Halvtstaaende Udvendigspring paa Hestens Bagdel;
c. Halvtsiddende Udvendigspring i Sadlen;
d. Halvtstaaende Udvendigspring paa bageste Bom;

e. Halvtstaaende Udvendigspring i Sadlen;
f. Halvtstaaende Udvendigspring paa forreste Bom;
g. Helt Udvendigspring over Hesten;
h. Fortsat Udvendigspring over Hesten.

Medens Hesten ved de under c—h. nævnte Spring skal være forsynet med Sadelpude, udføres de to første Spring paa Hesten uden Sadelpude.

Hænderne lægges under alle Bagspring fladt paa Hesten saaledes, at de samlede Fingre vende noget udad mod Siderne. Der maa ved Brugen af Hænderne støttes mest paa Haandbalderne.

a. Halvtsiddende Udvendigspring paa Hestens Bagdel.

Efter at Tilløb og Forspring er taget, lægges Hænderne midt paa Hestens Bagdel, og Eleven springer op paa denne, idet han søger at slutte med Anklerne eller Knæene mod Siderne af Hesten tæt op til bageste Bom, samtidig med at Hænderne, der hurtigt slippe, gribe om Bommen med Tommelfingrene vendte imod Legemet og de øvrige Fingre imod Sadlen. Derefter sætter Eleven sig langsomt ned paa Hesten med lige Overkrop og saa tæt op til Bommen som muligt.

Nedspringet sker til Siden af Hesten paa samme Maade, som foran er anført for halvt Bomspring paa Hestens Bagdel.

b. Halvtstaaende Udvendigspring paa Hestens Bagdel.

Tilløb og Forspring tages som sædvanligt, hvorefter Hænderne ligesom ved det foregaaende Spring lægges paa Bagdelen af Hesten. Efter Afstødet trækkes Benene, med stærkt bøjede Knæ, saa højt op udenom Armene, at Fødderne kunne føres frem foran disse og derefter sættes samlede og lidt udad paa Hesten bag ved bageste Bom, i samme Øjeblik som hele Legemet rask udstrækkes.

Nedspringet sker, efter udført fjerdedel Vending, til venstre Side som et almindeligt Dybdespring.

Da begge disse Spring udføres paa Hestens Bagdel, behøves kun et kort Tilløb, og Eleven maa bestræbe sig for hurtigt at lære den Fart at kjende, som behøves for at gjøre

Springene sikkert og bestemt, saa at Legemet standser paa rette Sted og ikke faar Overvægt frem over Bommene.

c. **Halvtsiddende Udvendigspring i Sadlen.**

Dette Spring udføres efter de samme Regler, som ere anførte under a., dog maa Hænderne her lægges paa Sadelpuden tæt op til bageste Bom, og Armenes og Benenes Udstrækning ske hurtigere og kraftfuldere, saa at Benene strakte slutte til Sadelpuden midt imellem Bommene. Under Springet flyttes Hænderne til forreste Bom. (Fig. 91.)



Fig. 91.

Nedspringet sker til venstre Side som angivet ved det halve Bomspring, kun at Hænderne her lægges fladt paa Hesten omtrent ved forreste Bom, og at højre Haand under Nedspringet flyttes hen til bageste Bom.

d. **Halvtstaaende Udvendigspring paa bageste Bom.**

Springet udføres, efter at et noget kraftigere Tilløb og Forspring er taget, efter de samme Regler som angivne under b., dog maa Hænderne lægges noget højere op paa Sadelpuden, og Benene maa, med stærkt bøjede Knæ, trækkes saa højt op udenom Armene, at Fødderne ovenfra kunne sættes samlede midt over bageste Bom i samme Øjeblik, som den Springende rask rejser sig lige op.

Nedspringet kan ske enten til venstre Side, efter udført fjerdedel Vending, eller, hvad der er det almindeligste, foran Hesten, efter at Eleven først er traadt frem med den ene Fod paa forreste Bom.

e. **Halvtstaaende Udvendigspring i Sadlen.**

Dette Spring udføres ligesom det foregaaende, men med nogen større Kraft, saa at Benene føres saa langt frem, at Fødderne samlede kunne sættes i Sadlen.

Nedspringet herfra sker altid foran Hesten.

f. **Halvtstaaende Udvendigspring paa forreste Bom.**

Tilløbet og Forspringet hertil bør tages endnu kraftfuldere; Hænderne bør helst lægges paa bageste Bom, og Benene maa under Springet føres saa langt frem udenom Armene, at de kunne sættes midt over forreste Bom. (Fig. 92.)



Fig. 92.

Forøvrigt udføres Springet og Nedspringet efter de samme Regler som det foregaaende.

g. **Helt Udvendigspring over Hesten.**

Dette Spring udføres paa samme Maade som det under c. omtalte halvtsiddende Udvendigspring i Sadlen, dog maa Hænderne under Opspringet lægges længere frem, enten i Sadlen eller i det mindste paa bageste Bom, og Tilløbet, Forspringet samt Armenes og Benenes Udstrækning være endnu hurtigere og kraftfuldere. Benene maa under Springet holdes vel udstrakte fra hinanden, for ikke at berøre Hesten, og Nedspringet sker foran Hesten med Ryggen vendt mod samme.

Medens den her nævnte Maade er den simpleste og letteste at udføre dette Spring paa, bør det af de flinkere Elever udføres paa følgende Maade.

Der tages et kraftigt Tilløb og Forspring, ved hvilket sidste den Springende søger at hæve sig saa højt op fra Gulvet som muligt. Strax efter Opspringet føres Legemet vandret frem over Hesten, idet Benene holdes samlede og strakte: Hænderne lægges paa Hesten imellem bageste og

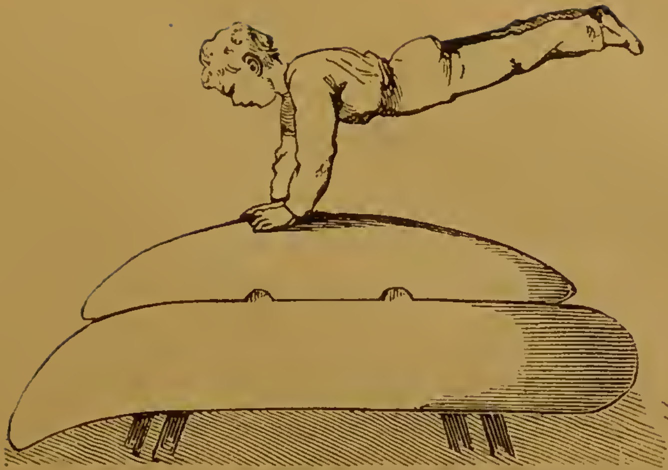


Fig. 93.

forreste Bom, saa nær denne som muligt (Fig. 93.), og under et kraftfuldt Aftryk med dem føres Benene frem udenom Armene, indtil de have passeret Hestens hele Længde, hvorefter Nedspringet sker som foran nævnt.

Naar Elevernes Færdighed i at springe over Hesten tiltager, kan der lægges to eller flere Sadelpuder paa denne. Da Hesten herved bliver højere og faar en anden Form, bør Springet over den udføres paa en noget anden Maade. Den Springende bør her søge at lægge Hænderne saa højt op som muligt, men istedenfor at bringe Legemet i en vandret Stilling, bør han bestræbe sig for ved et kraftigt Tryk med Hænderne at hæve det saa meget i Vejret, at det passerer over Hesten lodret og tildels udstrakt med lidt svejet Ryg og med Knæene lidt bøjede. (Fig. 94.)



Fig. 94.

Springet helt over Hesten kan ogsaa af flinke Elever med særlig gode Anlæg til Voltigering udføres med samlede Fødder. Eleven maa da, efter at Opspringet er taget, lægge Hænderne

paa bageste Bom eller i Sadlen og strax slippe med dem, naar Benene, med stærkt op under Brystet bøjede Knæ og med samlede Hæle, passere over Sadelpuden. Springet kan kun siges at være rigtigt udført, naar Fødderne ere samlede fra Begyndelsen og under hele Springet i nogen Afstand fra Sadelpuden føres over Hesten til Nedspringstedet.

Springet helt over Hesten kan ogsaa udføres baglænds. Der tages det sædvanlige Tilløb og Forspring, Hænderne lægges efter Opspringet paa Sadelpuden, den ene længere frem end den anden, omtrent ved Bommene; Eleven gjør samtidig, idet det ene Ben føres over Hesten, en halv Vending til en af Siderne — er højre Haand lagt længst frem, da til Venstre — og passerer, med Benene strakte vel ud paa begge Sider af Hesten, baglænds over denne, saa at Nedspringet sker foran og med Front mod den. Hænderne maa ikke ligge for længe paa Sadelpuden, men maa efter et kraftigt Tryk forlade den.

h. **Fortsat Udvendigspring over Hesten.**

Efter udført Tilløb og Forspring, lægges Hænderne saa højt op imod bageste Bom, at Fødderne, med samlede Hæle,



Fig. 95 b. *Fig. 95 a.*

sikkert kunne sættes paa Bagdelen (Fig. 95 a.), hvorefter Nedspringet sker ved, at Eleven, med Benene lidt bøjede i Knæene, lægger Hænderne tæt ved hinanden frem foran for-

reste Bom (Fig. 95 b.) og ved et kraftigt Tryk med dem springer, med Benene udenom Armene, ned foran Hesten, hvor Springet ender paa sædvanlig Maade.

Dette Spring bør udføres med megen Livlighed, og efterhaanden som Eleverne opnaa nogen Færdighed deri, bør der stræbes hen til, at de udføre Springet saa rask efter hinanden som muligt, uden at det dog derfor maa ske mindre nøjagtigt. Det er især det sikkre Opspring paa Hesten og den raske Fremstrækning af Hænderne paa Halsen, som bidrager til den livlige Udførelse.

Nedspringet kan ogsaa ske ved, at Eleven, efter at være sprunget op paa Bagdelen, rejser sig lige op, giver et kraftigt Afstød med begge Fodbalderne mod Sadelpuden, saa at Legemet hæves det mest mulige i Vejret; Hænderne kastes derefter rask ned foran forreste Bom, og Benene føres højt op og udenom Armene, idet Hænderne med et Tryk forlade Hesten. For sikkert at kunne ende Springet paa Nedspringstedet, maa Eleven, efter udført Tryk med Hænderne, bøje Hovedet vel tilbage.

Udføres Springet paa denne Maade, maa de Springende ikke følge for hurtigt efter hinanden.

§ 27.
Blandede Spring.

Til de blandede Spring henføres alle de vanskeligere Øvelser eller Spring, som kunne foretages paa Hesten af Elever, som gjennem længere Tids gymnastiske, og særlig ved de i §§ 24—26 omhandlede Øvelser, have opnaaet Færdighed i at bære og styre Legemet i forskjellige Stillinger.

De udføres dels uden og dels med Tilløb, hvorfor Elevernes Opstilling til dem retter sig derefter.

Af de blandede Spring skal her nævnes:

a. Fortsat Bomspring;

b. Drejninger;

c. Ligevægtsstillinger;

d. Højdesving over Hesten.

a. Fortsat Bomspring.

1. Over Hestens Bagdel.

Eleven stiller sig med højre Side til Hesten tæt bag ved bageste Bom, om hvilken han griber med begge Hænder, Tommelfingrene udvendig paa Bommen. Efter at have hævet sig op paa Fodbalderne og bøjet noget ned i Knæene, giver Eleven et kraftigt Afstød med begge Fodbalder fra Gulvet, og strækker samtidig Armene ved et Tryk af Hænderne mod Bommen. Legemet hæves derved, med samlede og stærkt op imod Brystet bøjede Knæ, saa højt op paa de udstrakte Arme, at Benene kunne passere over Hestens Bagdel med Skinnebenene vendte mod denne (Fig. 96.), hvorefter Nedspringet sker paa den modsatte Side af Hesten med venstre Side mod den og saaledes, at det kan benyttes til det følgende Spring tilbage, der udføres paa samme Maade til Venstre, og ender, hvor det første Opspring skete, og saa fremdeles til det befalede Antal Spring er udført. Hænderne forlade ikke Bommen, før Springet ender. Jo mere lodrette Armene under Springet staa paa Bommen, samtidig med at Overkroppen lægges lidt forover, jo lettere vil Springet kunne udføres.

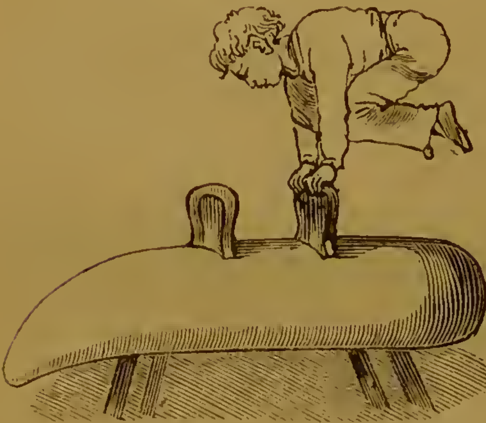


Fig. 96.

2. Over bageste Bom.

Til dette Spring stiller Eleven sig med højre Side tæt til Sadlen, lægger Hænderne paa forreste Bom, og udfører derefter Springet paa samme Maade, kun at Legemet, med bøjede Ben, hæves saa højt op, at Skinnebenene passere

over bageste Bom. (Fig. 97.) Springet bør ligesom det foregaaende udføres nogle Gange efter hinanden, dog i Reglen et ulige Antal, hvorved det kommer til at ende paa den Side af Hesten, hvor Nedspring sædvanlig ske.

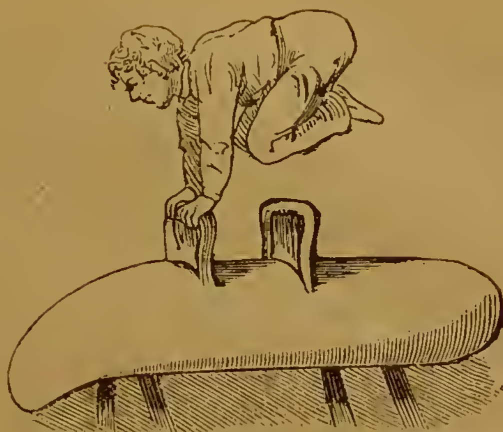


Fig. 97.

b. Drejninger.

1. Paa en Bom.

Efter at Eleven har udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, lægges Hænderne, med Tommelfingrene ind imod Sadlen, nær hinanden paa bageste Bom. Idet Legemet hæves op paa udstrakte Arme, trækkes Benene, med stærkt bøjede Knæ, saa højt op udenom Armene (Fig. 98.), at Eleven, kun støttende sig paa disse, kan dreje Legemet til højre eller venstre Side saa meget, at han, efter først at have sluttet omkring Siderne af Sadlen med Anklerne, kan sætte sig ned i denne med Ansigtet vendt mod Bagdelen af Hesten, under hvilken Bevægelse Hænderne skiftes. Ved nu at lægge Hænderne saaledes paa Bommen, at Tommelfingrene vise mod Bagdelen, foretages Drejningen paa samme Maade tilbage og ender med, at Eleven atter sidder paa Hestens Bagdel. Drejningen bør øves til begge Sider.



Fig. 98.

Nedspringet kan ske enten paa sædvanlig Maade med Afsving, eller ved at Eleven først fra den siddende Stilling springer op at staa paa bageste Bom. For at kunne gjøre dette, maa han ved et rask Kast med Benene fremad og tilbage bringe disse i et saadant Sving, at han, ved et kraftigt Tryk af Hænderne mod Bommen og ved en hurtig Udstrækning af Armene, kan hæve de stærkt bøjede Ben saa højt op, at Fødderne kunne sættes paa bageste Bom i samme Øjeblik, som Hænderne slippe den og Legemet hurtigt udstrækkes. Har han Vanskelighed ved at holde Ligevægten paa den ene Bom, flyttes den venstre Fod over paa forreste Bom. Nedspringet sker paa Madratsen som et almindeligt Dybdespring.

2. Paa begge Bomme.

Efter udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, hæver Eleven Legemet saa højt op paa strakte Arme, at han kan slutte omkring Hesten med Anklerne; den venstre Haand lægges derefter midt paa bageste og den højre midt paa forreste Bom, begge Hænder med Tommelfingrene vendte mod Sadlen; Legemet drejes derpaa, idet det støttes paa venstre Albue, ved et kort Ryk saa meget til Højre og fremad, idet de strakte Ben hæves saa meget som muligt op, at Eleven kan slutte med Anklerne eller Knæene omkring Halsen af Hesten, under hvilken Bevægelse Ansigtet kommer til at vende mod Sadlen. Paa lignende Maade svinges til Venstre atter over paa Hestens Bagdel, og Nedspringet sker da paa en af de under 1. omtalte Maader. Skal Drejningen først foretages til Venstre, udføres den paa lignende Maade,

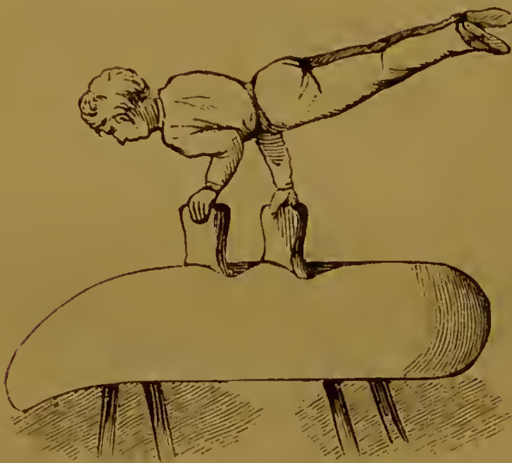


Fig. 99.

kun at højre Haand lægges paa bageste og venstre paa forreste Bom. (Fig. 99.)

c. **Ligevægtsstillinger.**

Herunder henhøre Øvelser paa Hesten, hvorved Legemet i forskjellige Stillinger og Retninger holdes i Ligevægt paa bøjede eller strakte Arme.

De Ligevægtsstillinger, der bør øves, ere:

1. Paa en Arm;
2. Paa begge bøjede Arme;
   Bagfra,
   Fra Siden.
3. Paa begge strakte Arme;
   Fra Siden,
   Bagfra.

1. Paa en Arm.

Fra udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, hæver Eleven sig op paa strakte Arme, lægger venstre Haand paa forreste og højre Haand paa bageste Bom med Tommelfingrene ind mod Sadlen og drejer den højre Albue saa stærkt indad, at højre Side kan hvile paa samme. De samlede og strakte Ben løftes nu ved Hjælp af Rygmusklerne saa meget opad, at de danne en lige Linje med Overkroppen, som med vel tilbagebøjet Nakke ved Hjælp af den lidt bøjede venstre Arm og uden Bøjning i Hofterne holdes i en Stilling, der er parallel med Hestens Længdelinje. (Fig. 100.) Legemet hviler i nogle Øjeblikke aldeles roligt og udstrakt i denne Stilling alene paa den højre Arm, da den venstre Arm og Haand kun maa tjene til at styre og holde Legemet i den nylig beskrevne Retning.



Fig. 100.

Nedspringet herfra sker til venstre Side ved en langsom Drejning af Overkroppen til Højre og Benene til Venstre og ender midt for Sadlen med en Haand paa hver Bom. Naar Ligevægtsstillingen paa begge bøjede Arme fra Siden, som findes omtalt i det Følgende, er lært, kan det Nedspring, som der findes omtalt, ogsaa anvendes her.

For Enkelte falder det lettere at tage denne Ligevægtsstilling paa venstre Arm. Venstre Haand lægges da paa bageste og højre paa forreste Bom, men forøvrigt følges ganske de samme Regler, kun at Nedspringet da maa udføres til den modsatte Side af den, fra hvilken Opspringet skete.

Har Eleven opnaaet Færdighed i under Ligevægtsstillingen at bære Legemet paa den ene Arm, vil han i denne kunne slippe med den Haand, der har omfattet forreste Bom, løfte Armen og strække den lige ud, saa at den ligger i lige Linje med Kroppen og Benene.

De Elever, der have fortrinlige Anlæg for disse Øvelser, kunne, efter at have taget Ligevægtsstillingen paa højre Arm, dreje Legemet og føre det roligt, strakt og saa vandret som muligt over paa venstre Arm, hvor da Ligevægtsstillingen tages i den modsatte Retning, uden at Hændernes Leje er forandret. Nedspringet sker til samme Side, hvorfra Opspringet skete, ved en Drejning af Overkroppen til Venstre.

Til sidst bør det læres Eleven at tage denne Ligevægtsstilling »fra Gulvet«, altsaa uden først at udføre halvt Bomspring paa Hestens Bagdel. Eleven stiller sig midt for Sadlen, lægger en Haand paa hver Bom og udfører halvt Bomspring, dog saaledes, at Legemet strax kommer til at hvile paa højre Albue, og at Benene ikke berøre Hestens Sider, hvornæst Ligevægtsstillingen indtages som foran beskrevet.

2. Paa begge bøjede Arme.

Bagfra.

Efter at Eleven ved halvt Bomspring paa Hestens Bagdel er sprungen op og har sluttet omkring Hesten med Anklerne, lægger han Hænderne paa bageste Bom med Tommelfingrene vendte mod Sadlen; Armene drejes saa stærkt indad, at Legemet kan støtte paa Albuerne, hvorefter Ligevægtsstil-

lingen indtages efter de samme Regler og paa samme Maade som nylig omtalt ved Ligevægtsstillingen paa en Arm, og den ender med, at det helt udstrakte Legeme, med tilbagebøjet Nakke og hvilende paa de lodrette Underarme, ligger parallel med Hestens Længdelinje. (Fig. 101.)

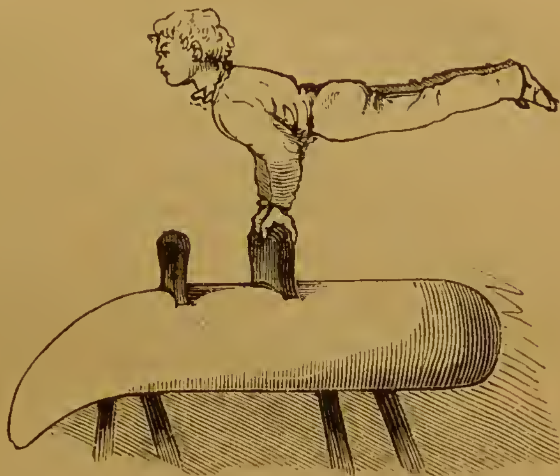


Fig. 101.

Nedspringet, der kan foretages til begge Sider, men dog helst bør ske til Højre, udføres ved en langsom Drejning af Legemet — saa vidt muligt i vandret Stilling — saa meget ud til Siden, at der ved et lidet Tryk mod Bommen kan springes ned ved Siden af Hesten og med Front mod denne.

Fra Siden.

Eleven stiller sig midt for Sadlen, lægger en Haand paa hver Bom og springer ved et kraftigt Afstød fra Gulvet saa højt op, at Legemet hviler paa de strakte Arme, hvornæst han, idet Albuerne drejes indad og Armene bøjes stærkt, fører Overkroppen forover og noget nedad, samtidig med at de samlede Ben efterhaanden løftes strakte op, indtil hele Legemet ligger udstrakt i en skraa Stilling. Hovedet bøjes vel tilbage, og Underarmene maa staa lodrette paa Bommene. (Fig. 102.)

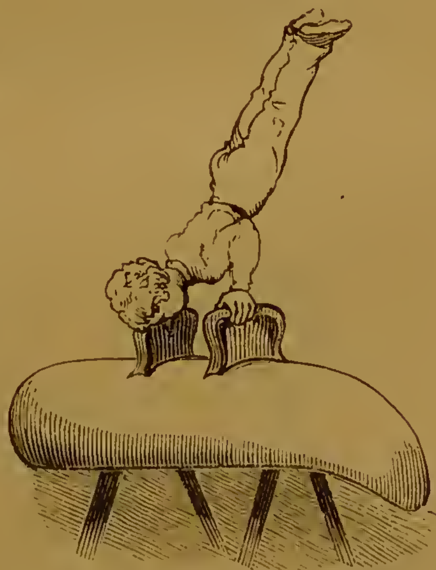


Fig. 102.

Efter at Eleven har ligget i denne Stilling i nogle Øjeblikke, foretages Nedspringet enten til

samme Side, hvorfra Opspringet skete, ved at sænke Benene langsomt og hæve Overkroppen, eller ved »et Overslag.« Dette udføres fra Ligevægtsstillingen ved, at Eleven sænker Legemet noget mere ned i de bøjede Arme, omtrent saa meget at han kan skimte under Hesten, hvorpaa de strakte og samlede Ben i en Bue svinges over Hesten og ned til den modsatte Side. Idet Fødderne nærme sig Gulvet, gives et Aftryk med Hænderne mod Bommene.

Det er af væsentlig Betydning ved dette Nedspring, at Legemet først sænkes noget, og at Hovedet bøjes vel tilbage, da ellers Svinget af Benene giver Legemet saa stærk Fart, at Eleven staar i Fare for at falde forover, naar Fødderne sættes til Gulvet og Hænderne slippe Bommene.

3. Paa begge strakte Arme.

Fra Siden.

Denne Ligevægtsstilling kan tages fra forskjellige Udgangsstillinger, men kræver under alle Forhold, at Eleven iforvejen har lært »at staa paa Hænder« enten paa Gulvet eller paa en Ligevægtsbom, og opnaaet nogen Sikkerhed og Færdighed deri.

Eleven tager først Ligevægtssillingen fra den oprejste Stilling i Sadlen (halvt Mellemspring) ved at bøje sig forover, lægge en Haand paa Midten af hver Bom, og derpaa ved at give et Afstød med den ene Fod fra Hesten rask svinge de samlede og udstrakte Ben saa højt op, at Fødderne omtrent staa lige over Hovedet. Under dette Sving med Benene holdes Armene næsten strakte, Hovedet bøjes stærkt tilbage, og Ryggen svejes saa meget, at Armene, der strækkes helt ud, naar Ligevægten haves, staa lodrette paa Bommene. (Fig. **103.**) Efter at Eleven har staaet i denne Stilling i nogle Øjeblikke, i hvilke hele Legemet



Fig. 103.

maa holdes fuldstændig roligt, sker Nedspringet ved at slippe med den ene af Hænderne — i Reglen den højre —, og dernæst ved en Drejning af Overkroppen — til Venstre — at springe ned paa den modsatte Side af Hesten saa vidt muligt med Front mod denne.

Hvis det ikke lykkes for Eleven at faa Ligevægten strax efter at Benene ere svingede op, maa han søge at faa den ved at bøje lidt ned i Armene, men disse maa da strax igjen udstrækkes. Har Svinget med Benene været for stærkt, og Overkroppen af den Grund truer med at faa Overvægt, vil dette i Reglen kunne forebygges ved at bøje Hovedet stærkere tilbage.

Naar Eleven har opnaaet Færdighed og Sikkerhed i, paa den omtalte Maade at indtage Ligevægtsstillingen paa begge strakte Arme, bør han lære at tage den »fra Gulvet« saaledes, at han ikke først sætter Benene paa Hesten. Dette kan ske enten ved først at markere halvt Mellemspring eller halvt Udvendigspring eller ved strax efter Opspringet at svinge Benene op. Fra det markerede halve Mellem- eller Udvendigspring drejes Legemet i Skuldrene ved Armenes Kraft opad, idet Benene efterhaanden samles og udstrækkes. Under denne Drejning holdes Armene noget bøjede, men naar Legemet er bragt i Vejret og Fødderne staa lige over Hovedet, strækkes de helt. Skal Ligevægtsstillingen indtages umiddelbart fra Opspringet, bør dette gjøres saa kraftigt, at Benene kunne svinges helt op.

Elever, der kunne »vende Mølle«, kunne paa endnu en Maade indtage Ligevægtsstillingen paa begge strakte Arme. Ved at lægge venstre Haand paa bageste Bom og højre paa Hestens Bagdel, springer Eleven op at staa paa denne med Front mod Opspringstedet, bøjer Legemet ned til Højre, giver et Afstød med højre Fod fra Bagdelen, og i samme Øjeblik som højre Haand lægges paa bageste og venstre paa forreste Bom, svinges Benene op og samles over Hovedet. Eleven maa herved være opmærksom paa, ikke at gjøre Svinget

med Benene stærkere, end at de kunne standses i det rette Øjeblik.

d. Højdesving over Hesten.

For de Elever, der have opnaaet nogen Færdighed i at »staa paa Hænder« paa en Ligevægtsbom og »at skifte af« til en af Siderne, frembyder Højdesvinget over Hesten ikke nogen særlig Vanskelighed, idet det er en tilsvarende Øvelse, men udført med Tilløb og Forspring.

Højdesvinget kan udføres saavel paa Hestens Bagdel som paa begge Bomme.

1. Paa Hestens Bagdel.

Eleven tager et almindeligt Tilløb og Forspring, lægger den venstre Haand paa bageste Bom og den højre flade Haand paa Hestens Bagdel lidt til Højre for højre Skulder, hvornæst Benene svinges, saa vidt muligt med strakte og samlede Knæ, saa højt op, at Fødderne omtrent staa lige over Hovedet, medens samtidig Armene strækkes, højre helt ud og venstre saa meget som Stillingen tillader. Ryggen maa være noget svejet og Hovedet bøjet vel tilbage. Den Fart, hvormed Legemet svinges op i denne Stilling, maa ikke være større, end at der kan standses nogle faa Øjeblikke i den, saa at det kan vises, at Ligevægten er tilstede, forinden Nedspringet sker. Dette udføres ved, at Legemet drejes til Venstre, højre Haand slipper, og Benene sænkes ned ved en Bøjning i Hofterne, og ender paa den modsatte Side af Hesten med Ansigtet vendt mod samme: højre Haand lægges paa bageste Bom og venstre paa Bagdelen.



Fig. 104.

2. Paa begge Bomme.

Højdesvinget paa begge Bomme udføres paa samme Maade og efter de samme Regler som paa Bagdelen, kun at der lægges en Haand paa hver Bom, og at begge Arme maa være helt udstrakte, naar Legemet er svinget op. (Fig. 104.) Den højre Haand maa under Nedspringet slippe bageste Bom.

ELLEVTE KAPITEL.

Øvelser i Trapez.

Disse ere styrkende for hele Legemet.

Eleverne opstilles hertil paa et eller to Geleder med Front mod Trapezerne.

Under disse maa der altid være henlagt Madratser, og ved hvert Trapez maa enten Læreren eller en af hans Medhjælpere være tilstede for at kunne understøtte eller tage imod Eleven, naar det behøves.

Alle Øvelser i Trapez maa udføres langsomt og uden Ryk. De inddeles i:

Forberedende Trapezøvelser og
Egentlige Trapezøvelser.

§ 28.

Forberedende Trapezøvelser.

a. **At omfatte Trapezstangen eller Tougene med Hænderne.**

Trapezstangen omfattes paa 2 Maader:

1. Overgreb.

Hænderne gribe ovenfra ned om Stangen; Tommelfingrene vende mod hinanden. (Fig. 105.)

2. Undergreb.

Hænderne gribe nedenfra omkring Stangen; de mindste Fingre vende mod hinanden. (Fig. 106.)

Tougene omfattes ligeledes paa 2 Maader:



Fig. 105.



Fig. 106.



Fig. 107.

1. Udvendigt Greb.

Tommelfingrene vende opad, de udvendige Sider af Hænderne udad. (Fig. 107.)

2. Indvendigt Greb.

Tommelfingrene vende nedad, de udvendige Sider af Hænderne indad. (Fig. 108.)



Fig. 108.

b. **At hænge i Armene.**

Stangen gribes med begge Hænder, enten med Overgreb eller med Undergreb, i Skulderbredes Afstand fra hinanden; Armene og Legemet ere udstrakte, dog med en lille Svejning i Ryggen.

Da de fleste Øvelser udføres fra Stillingen med Overgreb, betragtes den som Trapezøvelsernes Begyndelsesstilling. (Se Fig. 105.)

Herunder øves:

1. At bøje og strække Armene.

Ved Bøjning af Armene hæves Legemet saa højt op, at Hovedet kommer over Stangen. Øvelsen kan gjentages flere Gange, dog aldrig ud over 8—10 Gange.

2. Knæbøjning og Knæløftning.

Øves saavel med et Ben ad Gangen som med begge Ben samtidigt. Ved Knæbøjning forholdes som ved Forberedelsesøvelserne, hvorimod Benene ved Knæløftning kun løftes saa meget, at Laarene ere vandrette. Øvelserne bør ogsaa foretages, naar Eleven hænger i bøjede Arme.

3. Bøjning af Legemet i Hofterne.

Eleven øves i skiftevis at hæve det ene Ben saa højt, at det danner en ret Vinkel med Overkroppen, hvornæst han øves i at hæve begge Ben samtidigt paa lignende Maade. Bevægelsen udføres langsomt; Knæ og Vriste holdes strakte. (Fig. 109.) I sidstnævnte Stilling bør han tillige øves i at skille de strakte Ben ad, føre dem saa meget ud til Siderne som muligt og atter samle dem.



Fig. 109.

4. Svingning af Benene.

Medens Overkroppen holdes rolig, svinges Benene, samlede og strakte, saaledes, at Fødderne beskrive Kredse. Ved en stærk Bevægelse i Hofteledene maa de svinges saa langt ud til Siderne som muligt. Denne Øvelse bør foretages saavel til højre som til venstre Side.

5. At hænge i en Arm.

Øves først i strakte derefter i bøjede Arme. Den sidste Øvelse er lettest at udføre, naar Stangen fattes med Under-

greb. Eleven hæver Legemet op i bøjede Arme og slipper med den ene Haand, bliver hængende nogle Øjeblikke i den ene bøjede Arm (Fig. 110.), strækker derefter denne langsomt ud og griber Stangen med den anden Haand. Legemet hæves paany op i bøjede Arme, hvornæst Haanden paa den Arm, han før hang i, slipper Stangen, o. s. fr. Før Øvelsen ophører, gribes Stangen med begge Hænder, og der springes derpaa let ned paa Madratsen.



Fig. 110.

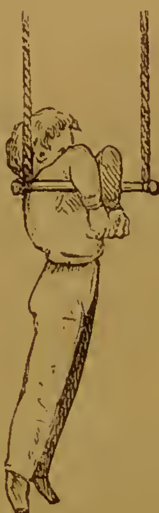


Fig. 111.

6. At hænge i Albueledene.

Eleven hæver Legemet op i bøjede Arme og lægger først den ene og derefter den anden Arm over Stangen saaledes, at Albueledene, stærkt bøjede, hvile paa denne. (Fig. 111.) Efter at have hængt nogle Øjeblikke, fatter Eleven Stangen igjen, først med den ene saa med den anden Haand, hvorefter han springer ned. Det kan ogsaa øves at hænge skiftevis i den ene Arm.

7. At hænge i Overarmene.

Eleven hæver Legemet op i bøjede Arme og lægger først den ene og derefter den anden Armhuling over Stangen; Armene holdes helt udstrakte. Efter at have hængt nogle Øjeblikke, fatter Eleven Stangen igjen, først med den ene saa med den anden Haand, hvorefter han springer ned. Det kan ogsaa øves at hænge skiftevis i den ene Overarm, hvorved Siden af Legemet vender til Stangen. (Fig. 112.) Øvelsen kan ogsaa foretages med Ryggen vendt mod Stangen. (Fig. 113.)



Fig. 112.



Fig. 113.



Fig. 114.

8. At støtte paa en bøjet Arm.

Skal der støttes paa højre Arm, omfattes Stangen saaledes, at venstre Haand fatter med Undergreb og højre Haand med Overgreb, hvorefter Eleven hæver Legemet op i stærkt bøjede Arme. Den højre Haand drejes derpaa saaledes, at Albuen kommer op over Stangen, venstre Haand slipper, og højre Side drejes til Stangen. Skal der støttes paa venstre Arm forholdes modsat. (Fig. 114.)

Har Eleven opnaaet Færdighed i at støtte paa en Arm, kan Læreren lade ham dreje Brystet mod Stangen og derefter støtte paa begge bøjede Arme.

§ 29.

Egentlige Trapezøvelser.

a. Støttestilling.

Ved Støttestillingen forstaas den Stilling, i hvilken Legemet støtter paa de udstrakte Arme. Hænderne omfatte Stangen med Overgreb og holdes i omtrent Skulderbredes Afstand fra hinanden; Hagen trækkes vel ind; Brystet føres godt frem; Skuldrene holdes tilbage; Benene ere samlede med strakte Knæ og Vriste, og Trapezstangen hviler mod Laarene. (Fig. 115.)

Støttestillingen kan indtages paa 2 Maader:

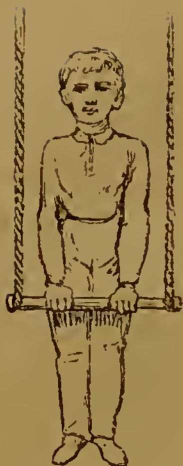


Fig. 115.

1. Fra Begyndelsesstillingen hæver Eleven Legemet op i stærkt bøjede Arme, bøjer derefter Hovedet godt tilbage og svinger Benene strakte og samlede fremad, i Vejret og i fortsat Bevægelse op over Stangen, idet Armene holdes lidt bøjede. Efterhaanden som Benene sænkes paa den modsatte Side af Stangen, hæves Overkroppen op, og Støttestillingen indtages.

2. Fra Begyndelsesstillingen hæver Eleven sig saa højt som muligt op i bøjede Arme. Han drejer derpaa den ene Arm saaledes, at Albuen vender opad (Fig. 116.), hvorved han kan komme til at trykke ned paa Stangen, samtidig med at Overkroppen lægges godt forover; derpaa drejer han den anden Arm paa samme Maade, og ved en samtidig, kraftig Udstrækning af begge Arme samt ved at føre Overkroppen lidt tilbage indtager han Støttestillingen. Benene maa under hele Bevægelsen holdes samlede og saa strakte som muligt.



Fig. 116

Nedstigningen fra Støttestillingen kan foretages paa 3 Maader:

1. Eleven giver, idet han slipper Stangen, et Aftryk mod denne og springer let til Gulvet som ved et almindeligt Nedspring.

2. Eleven lægger Overkroppen forover og drejer sig langsomt, med strakt Legeme omkring Stangen, idet Fødderne beskrive en Cirkel (Fig. 117.), indtil han kommer til at hænge i strakte Arme, hvorpaa han springer ned.

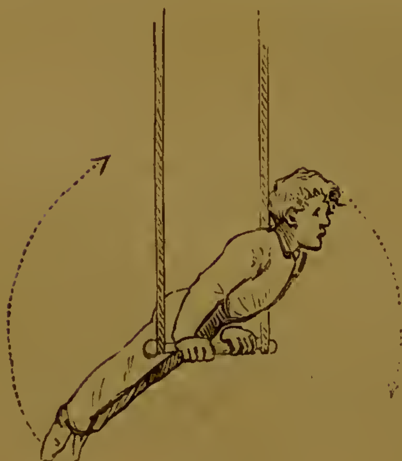


Fig. 117.

3. Eleven fører begge Albuer ind til Kroppen og

lader sig derpaa, ved lidt efter lidt at bøje Armene, langsomt synke ned, indtil han hænger i strakte Arme. Legemet maa under hele Bevægelsen holdes tæt ind til Stangen.

b. Den siddende Stilling.

I denne Stilling sidder Eleven midt paa Trapezstangen med Overkroppen vel oprejst. Hænderne omfatte Tougene med udvendigt Greb omtrent i Højde med Skuldrene. (Fig. 118.)

Den siddende Stilling kan indtages paa 4 Maader:

1. Eleven omfatter et af Trapeztougene med hver Haand, hæver Legemet op i bøjede Arme og klavrer, ved skiftevis at flytte Hænderne, saa højt op, at han, ved at løfte Knæene op mod Brystet, kan føre Fødderne over Stangen, paa hvilken han derpaa sætter sig ned.

2. Eleven indtager Begyndelsesstillingen, men med Hænderne i halv Skulderbredes Afstand fra hinanden, hæver Legemet op i noget bøjede Arme, lægger Nakken godt tilbage, fører Benene, idet de skilles, opad og tilbage udenom Armene (Fig. 119.) og lægger dem paa Stangen saaledes, at Knæledene hvile paa denne. Han løfter derpaa Overkroppen lidt i Vejret, griber først med den ene og derefter med den anden Haand om Tougene og hæver nu, ved skiftevis at bevæge Hænderne opad, Overkroppen saa højt, at den siddende Stilling kan indtages.



Fig. 118.



Fig. 119.

3. Eleven indtager Begyndelsesstillingen, hæver Legemet op i noget bøjede Arme, bøjer Hovedet godt tilbage, løfter Benene, med stærkt bøjede Knæ, saa højt, at de, idet de krydses, kunne føres under Stangen imellem Armene; han strækker dernæst Benene lodret i Vejret og hæver Legemet

saa meget op ved at bøje Armene, at Lænderne kunne støttes mod Stangen; Hagen trækkes stærkt ind mod Brystet, og Ryggen bøjes, samtidig med at de strakte Ben føres ud over Trapezstangen, saa at Eleven kommer til at hvile paa denne i vandret Stilling. (Fig. 120.) Han griber derpaa med en Haand om hvert af Tougene og hæver sig saa højt op i bøjede Arme, at han kan indtage den siddende Stilling.

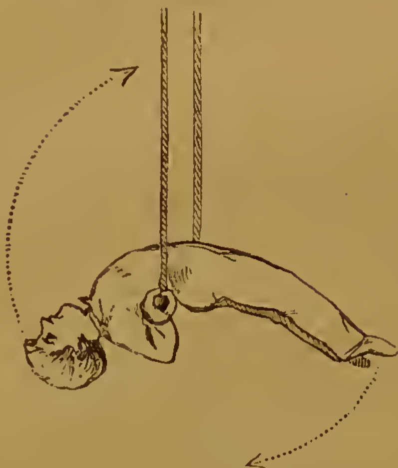


Fig. 120.

4. Eleven indtager Støttestillingen paa en af de i det Foregaaende omtalte Maader, griber derpaa med højre (venstre) Haand (udvendigt Greb) saa højt oppe som muligt om det tilsvarende Toug, hæver Legemet op ved at virke kraftigt med højre (venstre) Haandled, støtter godt paa venstre (højre) Arm, løfter, idet Knæene trækkes op mod Brystet, Fødderne over Stangen (Fig. 121.) og indtager den siddende Stilling.



Fig. 121.

Nedstigningen fra den siddende Stilling kan foretages paa 5 Maader:

1. Eleven griber Stangen tæt udenom Laarene (Overgreb), giver med Hænderne et let Slag mod Stangen (Fig. 122.) og springer ned med et almindeligt Dybdespring.



Fig. 122.

2. Eleven skiller Benene ad, griber Stangen med begge Hænder tæt ved og imellem Laarene (Overgreb), hvorefter han langsomt lader sig glide bagover, indtil Knæledene hvile paa Stangen. Benene løftes derefter, føres

ud til Siderne af Trapezstangen (Se Fig. 119.), sænkes og samles, hvorpaa Armene strækkes, og der springes ned.

3. Eleven griber Stangen tæt udenom Laarene (Overgreb), lader sig glide bagover, indtil Knæledene hvile paa Stangen (Fig. 123.), hvorefter Benene løftes lidt fra denne, krydses, føres under Stangen imellem Armene og sænkes, hvorpaa Armene strækkes, og der springes ned.

4. Eleven griber Stangen paa samme Maade som omtalt under 3. og lader sig glide bagover, indtil Knæledene hvile paa Stangen. Benene løftes derefter fra denne, føres samlede og strakte over Hovedet og sænkes saa langt ned som muligt, hvorefter Nedspringet sker ved at Hænderne slippe Stangen. (Fig. 124.) Under Benenes nedadgaaende Bevægelse holdes Hovedet godt tilbage.



Fig. 123.



Fig. 124.

5. Stangen omfattes tæt udenom Laarene (Overgreb), hvorefter Eleven, idet Armene bøjes, lader sig glide saa langt ned, at Lænderne støtte mod Stangen. (Fig. 125.) Ryggen svejes, og Legemet sættes i en langsomt drejende Bevægelse ved at bøje Hovedet og Overkroppen stærkt tilbage. Benene sænkes i Svinget saa langt ned som muligt, hvorefter Hænderne slippe Stangen (Se Fig. 124.), og Nedspringet udføres.

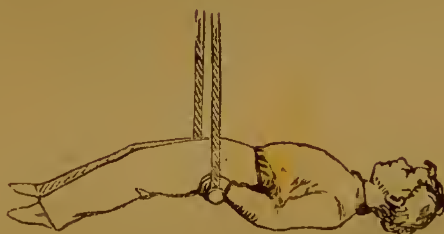


Fig. 125.

c. **Oprejst Stilling.**

I den oprejste Stilling staar Eleven med udstrakt Legeme

paa Trapezstangen; Hænderne omfatte Tougene (udvendigt Greb) i Højde med Skuldrene. (Se Fig. 107.)

Den oprejste Stilling kan indtages paa 2 Maader:

1. Fra Gulvet.

Eleven fatter et Toug med hver Haand (udvendigt Greb) og gaar dernæst i bøjede Arme saa højt op, at Fødderne kunne sættes paa Stangen, og den oprejste Stilling indtages.

2. Fra den siddende Stilling.

Hænderne gribe noget højere op om Tougene (udvendigt Greb); Legemet hæves i stærkt bøjede Arme saa højt op, at Fødderne kunne sættes paa Stangen, hvorefter den oprejste Stilling indtages.

Nedstigningen fra denne Stilling kan ske paa tilsvarende Maader, men sker i Reglen til den siddende Stilling, idet Eleven griber længere ned med Hænderne, slipper med Fødderne og bærer Legemet i Armene, indtil Sædet er indtaget.

d. **Øvelser fra den siddende Stilling.**

Fra den siddende Stilling som Udgangsstilling kunne følgende Øvelser foretages:

1. Drejning omkring Tougene.


Fig. 126.

Eleven griber med den højre (venstre) Haand (udvendigt Greb) om det venstre (højre) Toug saa højt oppe som muligt og om Stangen med venstre (højre) Haand (Undergreb) tæt ved Touget. Han hæver derpaa Sædet op fra Stangen, dels ved at hæve sig i højre (venstre) Arm, dels ved at støtte godt paa den venstre (højre) Haand, paa samme Tid som Benene strækkes samlede og vandret frem. (Fig. 126.)

I denne Stilling drejer han sig derefter omkring venstre (højre) Toug, hvorved Fødderne beskrive en Cirkel. Naar Drejningen er fuldført, indtages den siddende Stilling igjen.

2. At hænge i Knæledene.

Eleven indtager først samme Stilling som omtalt ved Nedstigning fra den siddende Stilling under 2. og 3. med Knæledene hvilende paa Stangen; dernæst slipper han med Hænderne og sænker Overkroppen langsomt, hvorefter Armene lægges overkors paa Brystet. (Fig. 127.) Tilbagegangen til den siddende Stilling sker ved at bøje Overkroppen forover og opad, gribe om Stangen eller om Tougene, hvorefter Forholdet er som omtalt ved Indtagelsen af den siddende Stilling under 2.

3. At hænge i Fødderne.

Efter at samme Stilling som nylig omtalt under 2. er indtaget, med Hænderne i halv Skulderbredes Afstand imellem de paa Stangen hvilende Knæled, føres Benene saa langt ud til Siderne, at de berøre Tougene. Hænderne slippe, og Legemet udstrækkes nedefter, idet Benene, med stærkt bøjede Vriste, glide langs Tougene, indtil Fødderne nærme sig Stangen. Tougene fastholdes nu med Vristene, medens Bagsiden af Benet lidt ovenfor Hælen hviler mod Stangen. Armene lægges overkors paa Brystet. (Fig. 128.)



Fig. 127.



Fig. 128.

Den siddende Stilling indtages igjen ved at bøje Overkroppen saa langt frem- og opad, at Hænderne kunne gribe om Stangen; Benene føres nu hen til Hænderne, og Knæledene lægges paa Stangen, hvorefter Forholdet er som tidligere omtalt.

4. Tværstilling.

Idet Eleven hæver sig op i Armene, løfter han Sædet fra Stangen, trækker Benene op mod Brystet, drejer Legemet til højre (venstre) Side og fører det ene Ben foran og det andet bag ved højre (venstre) Toug. Benene samles strax og føres saa langt ud til Siden, at Sædet kan støttes mod højre (venstre) Haand; samtidig føres Hovedet frem foran det venstre (højre) Toug, Nakken støttes mod Haanden og Touget, hvorefter Legemet udstrækkes aldeles og drejes saaledes, at Brystet vender fremad. (Se Fig. 130.) Naar Eleven har hvilet nogle Øjeblikke i denne Stilling, indtager han atter den siddende Stilling.

Tværstillingen, der, som det fremgaar af det Følgende, ogsaa kan indtages fra den oprejste Stilling i Trapezet, bør helst indøves først fra den siddende Stilling, fordi Læreren da paa Grund af den ringe Højde over Gulvet bedst kan understøtte Eleven paa rette Maade.

e. **Øvelser fra den oprejste Stilling.**

Fra den oprejste Stilling som Udgangsstilling kunne følgende Øvelser foretages:

1. Svalerede.

Eleven griber om Tougene (udvendigt Greb) omtrent 1/2 Alen over Hovedet, hæver Legemet op i lidt bøjede Arme, trækker Benene, med stærkt bøjede Knæ, op mod Brystet, bøjer Hovedet godt tilbage og drejer Legemet langsomt opad og saa langt bagover, at Hovedet vender nedad. Benene skilles derefter ad og føres saa meget ud til Siderne, at Vristene, idet Ryggen bøjes stærkt, kunne støttes hver mod sit Toug umiddelbart ovenfor Hænderne. (Fig. 129.)



Fig. 129.

Svalereden kan ogsaa udføres paa Trapezstangen fra Begyndelsesstillingen ved at hæve Benene saa højt op, at Fod-

spidserne stottes mod Stangen mellem Hænderne, hvorefter Ryggen bojes stærkt.

Er Svalereden indtaget fra den oprejste Stilling, gaar Eleven i Reglen tilbage til denne Stilling ved at dreje Legemet langsomt samme Vej tilbage og sætte Fødderne paa Stangen. Naar den er udført fra Begyndelsesstillingen, kunne Benene enten bringes samme Vej tilbage, eller de kunne, efter at Fødderne have forladt Stangen og ere førte under denne, sænkes ned mod Gulvet, hvorefter Hænderne slippe Stangen.

2. Tværstilling.

Fra den oprejste Stilling føres Hænderne op til i Højde med Hovedet og fatte om Tougene med udvendigt Greb. Eleven hæver sig op i bøjede Arme og trækker Benene op mod Brystet, hvorefter Forholdet er som under d. 4. omtalt. (Fig. 130.)

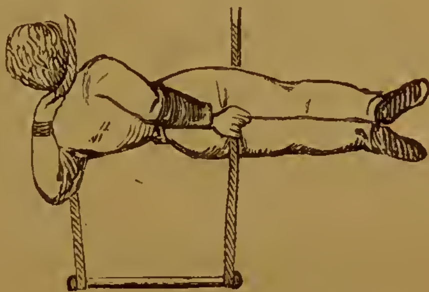


Fig. 130.

Den oprejste Stilling indtages atter ved at føre Benene samme Vej tilbage.

3. Kolbøtte.

Denne kan fra den oprejste Stilling udføres saavel forlænds som baglænds.

Forlænds. Hænderne gribe om Tougene med indvendigt Greb i Højde med Hofterne, og Overkroppen lægges noget forover. Idet der virkes kraftigt med Haandledene, løftes Benene, med samlede Hæle, fra Stangen og føres strakte bagud, opad, fremad og nedad, hvorved Fødderne beskrive en Cirkel. Hovedet maa under denne Bevægelse bøjes godt ind imod Brystet. Efter udført Kolbøtte indtages den siddende Stilling, hvorpaa først den ene og derefter den anden Haand drejes.

Baglænds. Hænderne gribe med udvendigt Greb om Tougene i Højde med Hofterne; Benene løftes fra Stangen, og idet der virkes kraftigt med Haandledene og Hovedet bøjes

stærkt tilbage, drejes Legemet saa meget, at det kommer til at hænge i strakte Arme med Hovedet nedad og Benene lige i Vejret, hvorefter disse i fortsat Bevægelse føres saa langt ned, at Fødderne igjen kunne sættes paa Stangen. Hænderne drejes som foran anført.

Har Eleven opnaaet nogen Færdighed i at udføre disse Kolbøtter, kan han øves i umiddelbart efter en baglænds at udføre en forlænds Kolbøtte. Fødderne maa i saa Tilfælde ikke berøre Stangen, før begge Kolbøtter ere udførte.

f. **Ligevægtsstillinger.**

Disse Stillinger kræve betydelig Muskelkraft og maa derfor ikke foretages, før Eleverne ved de foregaaende Øvelser have faaet udviklet denne.

1. Vandret Stilling under Trapezet med Ansigtet vendt mod Gulvet.

Denne Ligevægtsstilling kan udføres enten fra Begyndelsesstillingen eller fra den siddende Stilling og da enten med Hænderne om Tougene eller om Stangen.

Fra Begyndelsesstillingen. Hænderne holdes i lidt mindre end Skulderbredes Afstand fra hinanden; Benene løftes, føres under Stangen imellem Armene og strækkes lige i Vejret. Fra denne Stilling sænkes nu Benene langsomt, indtil Legemet har indtaget en vandret Stilling, i hvilken Ryggen er noget svejet, Benene samlede og strakte, Armene skraat tilbage, saa at den nederste Del af Ryggen er lige under Hænderne og Hovedet bøjet tilbage. (Fig. 131.)



Fig. 131.

Fra den siddende Stilling. Hænderne gribe om Tougene (udvendigt Greb) 3—4″ over Stangen. Eleven lader sig derpaa glide noget nedad og lægger samtidig Overkroppen

saa langt tilbage, at Legemet kommer til at ligge vandret paa Stangen omtrent ved Lænderne. Efter at Eleven har ligget et Øjeblik i denne Stilling, hæves Benene og føres op imellem Tougene, sænkes derfra i fortsat Bevægelse, idet Overkroppen hæves, indtil Legemet, hængende i strakte Arme, har indtaget den foran omtalte, vandrette Stilling under Stangen.

Istedenfor at gribe om Tougene, kunne Hænderne ogsaa fatte om Stangen med Overgreb saa nær Benene som muligt.

Denne Ligevægtsstilling kan fra samme Stilling tages paa en vanskeligere Maade. Stangen fattes med Undergreb, og idet der virkes kraftigt med Haandled og Arme, lader Eleven sig glide fremad og med svejet Ryg saa langt ned, at Benene, medens Armene først bøjes og derefter strækkes meget langsomt, kunne hæves op bagud, og den vandrette Stilling saaledes indtages.

Fra Ligevægtsstillingen kan Eleven enten gaa tilbage til den siddende Stilling ved at føre Benene imellem Tougene op over Stangen eller til Gulvet ved at sænke Benene og slippe med Hænderne.

2. Vandret Stilling under Trapezet i en Arm. (Fanen.)

Eleven indtager Begyndelsesstillingen, hæver Benene op, fører dem under Stangen og strækker dem lige i Vejret. Idet Benene derpaa langsomt sænkes, foretager Eleven en fjerdedel Vending til Venstre (Højre), hvorved han kommer til at hvile med Ryggen mod højre (venstre) Arm. Den venstre (højre) Haand slipper Stangen og strækkes frem i Forlængelse af Legemet, der skal ligge i en vandret Stilling med Hovedet bøjet godt tilbage, Brystet fremad, Ryggen svejet og Fødderne samlede. (Fig. 132.)

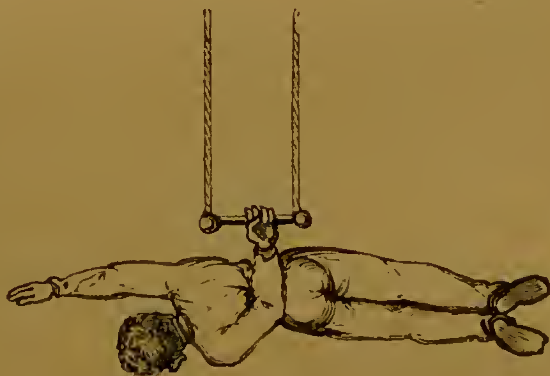


Fig. 132.

Eleven gaar tilbage fra Ligevægtsstillingen ved langsomt at sænke Benene, hvorved Legemet drejes saa meget, at der atter haves ret Front; venstre (højre) Haand griber igjen om Stangen, hvorpaa der springes ned.

Der kan selvfølgelig udføres langt flere Trapezøvelser end de, der her ere anførte, saasom Svingninger omkring Stangen, dels i ridende Stilling og dels med Legemet hængende i Albueledene, ligesom der ogsaa af de foran omtalte Trapezøvelser kan sammensættes et mindre eller større Antal, som da udføres efter hinanden af Eleverne, men saavel en saadan Sammensætning som videregaaende Trapezøvelser maa det overlades den forstandige Lærer selv at afpasse efter Elevernes Færdighed i og Anlæg for disse Øvelser, samt efter den Tid, der kan gives dertil.

TOLVTE KAPITEL.

Øvelser i Ringe.

Disse Øvelser foretages i samme Hensigt som Trapezøvelserne og have meget tilfælles med disse, men adskille sig dog deri fra dem, at der, idet hver Ring hænger i sit Toug, i flere Henseender kan haves friere Armbevægelser.

Med Hensyn til de Forsigtighedsregler, der ere at iagttage ved disse Øvelser, gjælde de under Trapezøvelserne anførte. Eleverne opstilles paa samme Maade.

Øvelserne i Ringe maa altid udføres langsomt og uden Ryk. De inddeles i:

Hængeøvelser og
Støtteøvelser.

§ 30.

Hængeøvelser.

a. At hænge i Armene.

Eleven stiller sig hen tæt midt for Ringene og griber, efter at have gjort et lille Opspring, fra den udvendige Side

om dem. Armene og Legemet strækkes, dog svejes Ryggen ubetydeligt; Benene holdes samlede, og Vristene ere strakte. (Fig. 133.)

Da Øvelser i Ringe udføres fra denne Stilling, kaldes den Begyndelsesstillingen.



Fig. 133.



Fig. 134.



Fig. 135.

Herfra øves:

1. At bøje og strække Armene.

2. At hænge i bøjede Arme. (Fig. 134.)

3. At hænge i en bøjet Arm. (Fig. 135.)

4. At hænge i Albueledene.

5. At hænge i Overarmene. (Fig. 136.)

Forholdet ved disse Øvelser er som foran under Trapezøvelser omtalt. Øvelse 4. kan ogsaa udføres baglænds, idet Eleven, efter at have ført Albueledene ind paa Ringene, ved Drejning i Skulderledene fører Albuerne saa langt tilbage som muligt. (Fig. 137.)



Fig. 136.



Fig. 137.

b. At hænge i Armene og udføre Bevægelser med Benene.

Fra Begyndelsesstillingen øves Eleven i at udføre:

1. Knæbøjning og Knæløftning,
2. Bøjning af Legemet i Hofterne,

dels med et Ben og dels med samlede Ben, og i denne sidste Stilling at skille og samle Benene. Eleven forholder sig herved som omtalt under Trapezøvelserne, ligesom han ogsaa kan øve disse Bevægelser fra Stillingen i bøjede Arme.

c. At hænge i bøjede Arme og skiftevis at strække en Arm ud til Siden.



Fig. 138.

Eleven hæver Legemet op i bøjede Arme og strækker derpaa langsomt den højre Arm ud til Højre med den udvendige Side af Haanden opad, medens Legemet holdes tæt til den venstre, stærkt bøjede Arm. (Fig. 138.) Efter at Eleven har hængt noget i denne Stilling, bøjes højre Arm igjen, og den venstre Arm strækkes paa lignende Maade ud til venstre Side. Øvelsen kan til større Udvikling af Armkræfterne gjentages nogle Gange.

d. At hænge i Knæledene.

Denne Øvelse foretages som omtalt under Trapezøvelserne. Benene føres igjennem Ringene indtil Knæledene. Efter udført Øvelse hæves Overkroppen op, og Hænderne gribe om Ringene, hvorefter Benene trækkes tilbage og føres ned.

e. At hænge i en Arm og et Ben.

Øvelsen kan foretages saavel i modsat som i tilsvarende Arm og Ben. Fra Begyndelsesstillingen føres den ene Fod op i den ene Ring, saa at Vristen kommer til at hvile paa denne, hvornæst Haanden slipper Ringen. Legemet hænger nu i en strakt Arm og et strakt Ben; Ryggen er bøjet. (Fig. 139.)

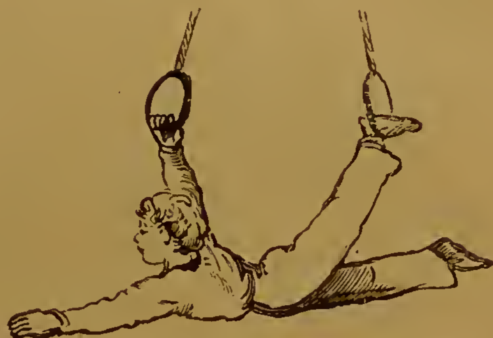


Fig. 139.

f. Svalerede.

Denne Øvelse foretages som omtalt under Trapezøvelserne, idet Fødderne støtte i Ringene.

g. Kolbøtte baglænds og forlænds.

Eleven hæver sig fra Begyndelsesstillingen op i bøjede Arme og udfører derefter en Kolbøtte baglænds (Fig. 140.), ved hvilken Benene sænkes saa langt ned som muligt, dog uden at Fødderne berøre Gulvet. Efter et kort Ophold i denne Stilling udføres en Kolbøtte forlænds ved at føre Benene samme Vej tilbage.



Fig. 140.

h. At knække.

Efter at Eleven har hævet Legemet op i stærkt bøjede Arme, lægger han Overkroppen lidt tilbage og kaster Benene

rask lige i Vejret. I samme Øjeblik de ere lige over Hovedet, strækkes Legemet ud, Hovedet bøjes godt tilbage, Ryggen bøjes noget, og for at Drejningen i Skulderledene kan foregaa let, strækkes Armene halvt ud til Siderne, men føres strax tilbage i deres sædvanlige indbyrdes Afstand saaledes, at Fingrene ere vendte mod hinanden; hvert af Ringenes Touge bliver herved en Gang omdrejet. Eleven maa under Øvelsen holde godt fast i Ringene, og Læreren maa særlig de første Gange være meget opmærksom paa, at ikke Holdet i Ringene tabes under Legemets voldsomme Nedsynken. I Førstningen maa Øvelsen foretages langsomt samt i strakte Arme.

Naar nogen Færdighed er naaet, maa Øvelsen foretages flere Gange efter hinanden og med større Hurtighed.

i. At indtage en lodret Stilling i Ringene.

Fra Begyndelsesstillingen svinges Benene samlede og strakte lige i Vejret, indtil det udstrakte Legeme, i lodret Stilling med Hovedet nedad, hænger i de strakte Arme. (Fig. 141.)



Fig. 141.

k. Ligevægtsstillinger.

Disse ere de samme som omtalte under Trapezøvelserne, nemlig:

1. Vandret Stilling under Ringene med Ansigtet vendt mod Gulvet.
2. Vandret Stilling under en af Ringene i en Arm.

Begge Ligevægtsstillinger indtages fra den under i. omtalte lodrette Stilling, hvorved følges den under Trapezøvelserne for de tilsvarende Ligevægtsstillinger omtalte Fremgangsmaade.

§ 31.

Støtteøvelser.

a. Støttestilling paa strakte Arme.

Støttestillingen kan indtages paa 3 forskjellige Maader:

1. Eleven indtager Begyndelsesstillingen, hæver Legemet halvt op i bøjede Arme, lægger Overkroppen lidt tilbage og løfter Benene samlede og strakte lige i Vejret. Idet han udfører et rask Sving med begge de samlede Ben frem- og nedad og et samtidigt Kast med Overkroppen op- og fremad, drejer han Hænderne saaledes, at disse kunne trykke nedad, hvorpaa Armene langsomt strækkes helt ud. (Fig. 142.)

2. Fra Begyndelsesstillingen hæver Eleven Legemet op i stærkt bøjede Arme. Han drejer derefter den ene Haand saaledes, at han kan komme til at trykke nedad paa Ringen (Fig. 143.), hæver sig, idet Overkroppen lægges noget forover, lidt mere i Vejret ved samtidig Virken af Armene, hvorefter han drejer den anden Haand, trykker som nylig omtalt nedad med begge Hænder og strækker til sidst Armene helt ud.


Fig. 142.


Fig. 143.

3. Eleven hæver Legemet fra Begyndelsesstillingen op i stærkt bøjede Arme, hvorefter han, idet Overkroppen lægges godt forover, drejer begge Hænder saaledes, at han kan trykke nedad og vedbliver med dette Tryk, indtil Legemet er hævet saa meget op, at Armene ere helt udstrakte.

De to sidstnævnte Maader at indtage Støttestillingen paa kræve mere Armkraft, og det er derfor en Lettelse at lægge Haandledene godt op paa Ringene, idet Begyndelsesstillingen indtages. Øvelsen maa udføres langsomt, og Benene maa holdes samlede og strakte.

b. **Fra Støttestillingen at udføre Bevægelser med Benene.**

Eleven udfører fra Støttestillingen paa lignende Maade de Bevægelser med Benene, som ere omtalte under Hængeøvelser i § 30 b.

c. **At bøje og strække Armene samt at støtte paa bøjede Arme.**

Fra Støttestillingen bøjer Eleven Armene langsomt saa meget, at Skuldrene omtrent ere i Højde med Ringenes Overkant. (Fig. 144.) Efter at have støttet i nogle Øjeblikke paa de bøjede Arme, strækkes disse atter langsomt ud ved at trykke kraftigt mod Ringene.

Øvelsen kan foretages flere Gange til større Udvikling af Armkræfterne, dog ikke flere end 4—5 Gange selv med de ældste Elever.



Fig. 144.



Fig. 145.

d. **Fra Støttestillingen paa bøjede Arme skiftevis at strække en Arm ud til Siden.**

Øvelsen foretages paa lignende Maade og efter de samme Regler, som ere omtalte under Hængeøvelserne i § 30 c. (Fig. 145.)

e. **Kolbøtte.**

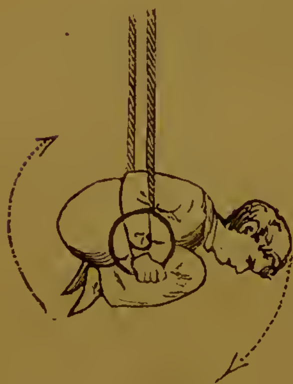


Fig. 146.

Denne kan udføres saavel forlænds som baglænds.

F o r l æ n d s. Eleven indtager Støttestillingen paa strakte Arme, trækker Benene, med stærkt bøjede Knæ, op mod Brystet (Fig. 146.) og udfører derefter Kolbøtten fremad ved at føre Overkroppen godt forover.

B a g l æ n d s. Forholdet er som foran anført, kun at Kolbøtten udføres bagover ved at lægge Overkroppen vel tilbage.

Hvad enten Kolbøtten udføres forlænds eller baglænds, ender den altid i den under Hængeøvelserne anførte Begyndelsesstilling.

TRETTENDE KAPITEL.

Øvelser i Barre.

Ved disse tilsigtes en kraftig Udvikling af Arm-, Ryg- og Brystmusklerne.

Ere Bommene paa Barren til at hæve og sænke, bør de i Begyndelsen staa i Højde med Hofterne, men senere bør de hæves til i Højde med den midterste Del af Brystet.

Ved Undervisningen opstilles Eléverne langs med Barren. Der finder ingen særskilt Kommando Sted, men Eleverne træde enkeltvis frem og udføre den opgivne Øvelse. Kun hvis Barrens Længde tillader det, og Eleverne alt have opnaaet nogen Færdighed og Sikkerhed, samt naar der ikke skal foretages Øvelser med Svingning, kunne 2 eller 3 Elever øves samtidigt.

Øvelser i Barre maa aldrig foretages uden under Lærerens Tilsyn og Vejledning.

Der maa altid være henlagt Madratser paa de Steder, hvor Nedspringene skulle ske, og for at forebygge Uheld, hvis en Øvelse, der udføres inde i Barren, skulde mislykkes, bør der inde i Barren være anbragt en Madrats, der passer nøje ind i Fodstykket.

Da Øvelserne i Barren kræve en vis Grad af Kraft og Udholdenhed hos Eleverne, bør andre gymnastiske Øvelser, navnlig Klavring, forud være vel indøvede. Med Børn under 12 Aar bør Øvelser i Barre aldrig foretages.

§ 32.

Benævnelser og Inddeling.

Øvelserne foregaa enten i Midten eller ved Enden af

Barren. Efter Elevernes Stilling i eller ved Barren forinden Øvelsens Begyndelse skjelnes imellem:

Tværstilling og

Sidestilling.

I Tværstilling staar Eleven enten inde i eller udenfor Barren saaledes, at Skulderlinjen er lodret paa Bommene; i førstnævnte Tilfælde griber Eleven ovenfra nedad med en Haand om hver Bom saaledes, at Tommelfingrene vende ind i Barren; i sidstnævnte Tilfælde griber han med den Bommen nærmest værende Haand saaledes ovenfra nedad om samme, at Tommelfingren kommer paa den udvendige Side.

Fra Tværstilling inde i Barren indtages Støttestillinger, hvorved forstaas de Stillinger, i hvilke Eleven bærer eller støtter Legemet enten paa strakte Arme, paa Underarmene (Fig. 147 a. og b.) eller paa Arme og Ben.

Tværsæde er en siddende Stilling paa en eller paa begge Bomme, som Eleven indtager enten foran eller bag ved en Haand eller begge Hænder. Tværsædet kaldes indvendigt, naar begge Ben ere inde i Barren, og udvendigt, naar de paa samme Side ere udenfor Barren. Sidder Eleven med et Ben paa hver sin Side af en Bom eller af begge Bomme, kaldes Tværsædet for et Ridesæde.

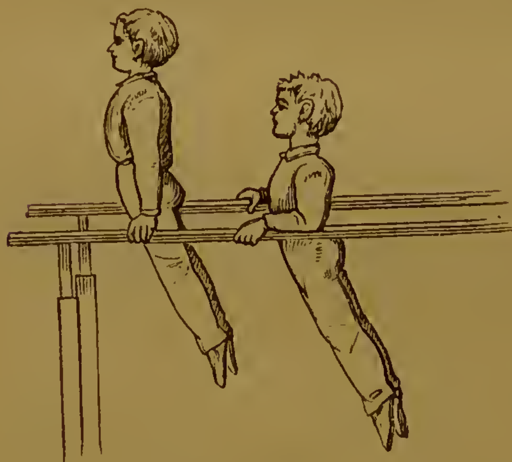


Fig. 147 a. *Fig. 147 b.*

I Sidestilling staar Eleven enten inde i eller udenfor Barren saaledes, at Skulderlinjen er ligeløbende medBommene; begge Hænder gribe ovenfra nedad om den foranværende Bom i Skulderbredes Afstand fra hinanden. Sidestillingen kaldes indvendig, naar Eleven staar inde i Barren, og udvendig, naar han staar udenfor denne.

Fra Sidestilling indtages Side-Støttestilling paa strakte Arme, naar Eleven støtter paa de strakte Arme med - begge Hænder paa samme Bom. Side-Støttestillingen kaldes indvendig eller udvendig, efter som den indtages inde i eller udenfor Barren. (Fig. 148 a. og b.)



Fig. 148 a. *Fig. 148 b.*

Sidesæde er en siddende Stilling, som Eleven indtager paa en Bom med Hænderne paa samme Bom og med Skulderlinjen ligeløbende med denne. Sidesædet er indvendigt, naar Benene ere inde i Barren, og udvendigt, naar de ere udenfor Barren. (Fig. 149 a. og b.)

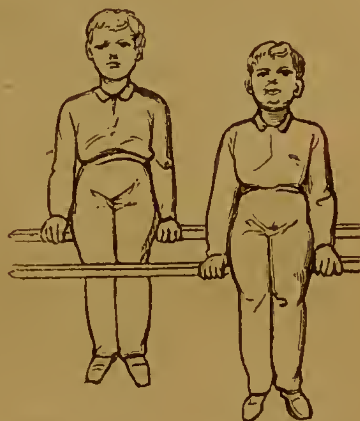


Fig. 149 a. *Fig. 149 b.*

Efter de forskjellige Udgangsstillinger samt tildels efter Vanskeligheden inddeles Barreøvelserne i:

Øvelser i Støttestilling paa strakte Arme;
— i — - Arme og Ben;
— i — - Underarmene:
Blandede Øvelser.

§ 33.

Øvelser i Støttestilling paa strakte Arme.

Eleven indtager denne Støttestilling fra Tværstilling for Enden af og med Front mod Barren, idet han med begge Fodbalder giver et saa kraftigt Afstød fra Gulvet, at Legemet derved bringes til at støtte paa de strakte Arme. Naar Stillingen er indtaget, maa Eleven saavel i denne som under de Øvelser, han udfører derfra, iagttage at holde Hovedet højt og lige, at føre Brystet vel frem, at sænke Skuldrene og

trække dem godt tilbage, samt at strække Knæ og Vriste. (Se Fig. 147 a.)

Nedspringet herfra sker paa Fodbalderne, Knæene bøjes lidt frem- og udad. Eleven bør derpaa øves i flere Gange at springe op og indtage Stillingen, samt i herved at benytte Bøjningen i Nedspringet til det følgende Opspring.

I Støttestillingen paa strakte Arme kunne følgende Øvelser udføres:

a. Benbevægelser.

Knæbøjning,

Knæløftning,

Frem- og Tilbagestrækning af Benene.

Udførelsen af disse Bevægelser er som omtalt under Forberedelsesøvelser, idet de kunne foretages saavel med et som med begge Ben, dog med den Forskjel, at de bør ske langsomt.

Under Øvelserne i Knæløftning løftes Knæet kun saa højt, at Laaret er vandret.

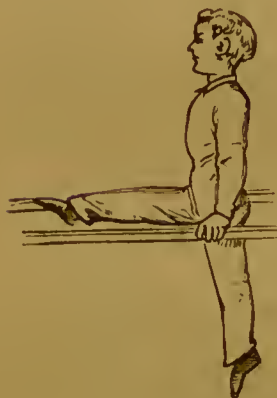


Fig. 150.

Under Øvelserne i Fremstrækning af Benene maa disse efterhaanden hæves til Bommenes Højde (Fig. 150.) og føres ud over disse, uden at de berøres, og uden at Kroppen støtter mod Opstanderne.

Foretages Øvelserne i Frem- og Tilbagestrækning af Benene i Midten af Barren, kunne Benene ogsaa under Tilbagestrækningen føres ud over Bommene, dog er dette vanskeligt.

b. Drejning med løse Skuldre.

Eleven udfører en langsom Drejning omkring sin egen Længdeaxe først til Venstre og derefter til Højre. Drejningen maa være saa stærk som mulig, dog uden at Støttestillingen forlades.

c. At gaa i Barren.

Gangen kan øves saavel fremad som tilbage. Den udføres ved skiftevis at flytte Hænderne med smaa hurtige Tag frem (tilbage) igjennem Barrens hele Længde.

d. At hoppe i Barren.

Denne Øvelse kan ligeledes ske fremad og tilbage og udføres som den foregaaende, kun at begge Hænder flyttes paa en Gang.

Øvelserne c. og d. kunne foretages af flinke Elever, efter at de have indtaget en af de under a. anførte Stillinger med Benene.

e. At dreje fremad gjennem Barren.

Venstre Haand flyttes fremad og over paa modsat Bom, som den fatter i Skulderbredes Afstand fra højre Haand — indvendig Side-Støttestilling —, højre Haand slipper dernæst og føres over til modsat Bom, som den, idet Legemet gjør en noget større end fjerdedel Vending, griber om noget længere fremme end venstre Haand, der strax efter føres over til samme Bom og fatter denne tæt ved højre Haand, som derefter slipper og føres over til modsat Bom, o. s. fr. igjennem Barrens Længde. Under Drejningen, der ogsaa kan begyndes med højre Haand, bør Legemet holdes lige og oprejst og ikke slingre for meget.

f. At sænke Legemet ned i bøjede Arme og derfra igjen at indtage Støttestillingen.

Fra Støttestillingen bøjer Eleven langsomt Armene saa meget, at Over- og Underarm danne en Vinkel, der er lidt mindre end ret. Efter et kort Ophold strækkes Armene langsomt helt ud, indtil Eleven atter har indtaget Støttestillingen.

Øvelsen kan gjentages flere Gange, dog selv med de ældste Elever ikke mere end 4—5 Gange.

g. Svingning.

Denne Øvelse kan foretages saavel ved Enden som i Midten af Barren og udføres ved, at Eleven svinger de samlede og strakte Ben frem og tilbage.

Under Fremsvinget bøjes Hofteledene, og Overkroppen holdes saa lige som muligt (Fig. 151 a.); ved Tilbagesvinget bliver Legemet derimod udstrakt. (Fig. 151 b.) I Begyndelsen foretages det sidste kun til lidt over Bommenes Højde, men senere saa højt, at Eleven indtager en »flygtig« Ligevægtsstilling paa strakte Arme.

Ved Indøvelsen af »Svingning« maa Læreren understøtte Eleven ved med begge Hænder at fatte om Overarmen tæt ved Skuldren, og han maa være særlig opmærksom, naar Eleven udfører Tilbagesving.

Svingning maa flittig indøves, saa at Eleven naar størst mulig Færdighed deri. Han kan tillige øves i at svinge med

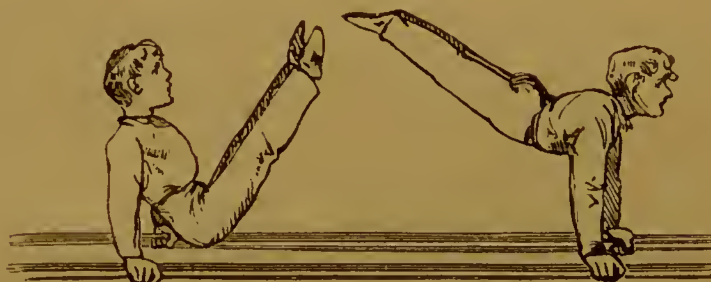


Fig. 151 a. *Fig. 151 b.*

stift Legeme — Stivsvingning —, hvorved Legemet holdes strakt under Fremsvinget, saa at Svingningen kun sker i Skulderledene (om Skulderaxen).

I Forbindelse med Svingning kunne følgende Øvelser foretages:

1. At sprede og igjen at samle Benene over Bommene.

Denne Øvelse udføres i Midten af Barren saaledes, at Benene, efter i Svinget at have passeret Bommene, spredes ud over disse og derefter igjen hurtigt samles, for ikke at støde imod Bommene i det paafølgende Sving.

Spredningen og Samlingen af Benene kan udføres i Slutningen:

af et Fremsving,

af et Tilbagesving og

ved Slutningen af et Fremsving og det derpaa følgende Tilbagesving.

2. At tage Sæde paa en eller begge Bomme.

Disse Øvelser foretages altid i Midten af Barren.


Fig. 152.

Indvendigt Tværsæde.

Ved et svagt Fremsving af venstre Ben tager Eleven Sæde tæt foran venstre Haand paa venstre Laar. Begge Ben ere inde i Barren, det højre hænger frit ned. (Fig. 152.) Eleven indtager dernæst atter Støttestillingen paa strakte Arme, hvorefter han paa lignende Maade tager Sæde foran højre Haand paa højre Laar, idet venstre Ben hænger frit ned.

Naar dette er øvet, bør Eleven lære at tage det samme Sæde skiftevis bag venstre og bag højre Haand. Fremgangsmaaden herved er som foran angivet.

Ridesæde paa en Bom.

Under et Fremsving af venstre Ben fører Eleven det ud over den tilsvarende Bom og tager Ridesæde foran Haanden; Benene hænge strakte ned paa hver sin Side af Bommen. Eleven indtager igjen Støttestillingen ved at svinge det venstre Ben frem over Bommen, hvorefter Ridesæde tages paa den anden Bom foran højre Haand, idet højre Ben svinges frem over Bommen. Efter at Eleven atter har indtaget Støttestillingen, øves under et Tilbagesving af det paagjældende Ben at tage Ridesæde saavel bag venstre som bag højre Haand. (Fig. 153.) Støttestillingen indtages efter hvert af disse Ridesæder ved at det paa den udvendige Side værende Ben under et Tilbagesving føres over Bommen.


Fig. 153.

Udvendigt Tværsæde.

Efter udført Fremsving fører Eleven de samlede Ben over venstre Bom og tager Sæde foran venstre Haand paa højre Laar med begge Ben paa den udvendige Side af Barren; venstre Ben hænger frit ned. Idet begge Ben svinges frem over Bommen, indtager Eleven igjen Støttestillingen. Paa lignende Maade som omtalt under »indvendigt Tværsæde« øves Eleven nu i, under et nyt Fremsving at tage udvendigt Tværsæde foran højre Haand, og under Tilbagesving at tage samme Sæde bag venstre og bag højre Haand. (Fig. 154.) Ved et Tilbagesving af begge Ben over Bommen indtages atter Støttestillingen.



Fig. 154.

Ridesæde paa begge Bomme.

Under et Fremsving spreder Eleven Benene og tager Ridesæde paa begge Bomme tæt foran Hænderne. Laarene støtte mod Bommene, Knæene strækkes saa meget som muligt, og Underlivet skydes frem. (Fig. 155.) Støttestillingen indtages under et Fremsving af begge Ben, som strax samles over Bommene. Eleven spreder dernæst Benene under et Tilbagesving og tager Ridesæde paa begge Bomme tæt bag Hænderne, hvorfra Støttestillingen atter indtages efter et Tilbagesving, under hvilket Benene samles over Bommene.



Fig. 155.

3. Sædeskifter.

Efter at de forskjellige under 2. nævnte Sæder ere indøvede, øves Eleven i at foretage Sædeskifter, det vil sige,

at han under Svingning, med eller uden Mellemsving, skiftevis tager et af de nævnte Sæder.

Øvelsen foregaar saaledes:

fra et Sæde foran (bag) Haanden paa en Bom til samme eller et andet Sæde foran (bag) Haanden paa modsat Bom;

fra et Sæde foran (bag) Haanden paa en Bom til samme eller et andet Sæde bag (foran) Haanden paa samme Bom (Halvmaanesving) eller modsat Bom (Slangesving);

fra et Sæde foran (bag) Hænderne paa begge Bomme til samme eller et andet Sæde paa begge Bomme eller et Sæde paa en Bom bag (foran) Hænderne.

Ved Udførelsen af disse Sædeskifter er at iagttage, at de bør ske i en bestemt Takt, at de Sædeflader, hvorpaa der hviles, udøve et kraftigt Tryk imod Bommene, naar et Sæde skal forlades, og at Svingene kun udføres til noget over Bommenes Højde.

4. At gaa.

Flytningen af Hænderne, der sker som anført under c., foretages i Slutningen:

af et Fremsving,
af et Tilbagesving eller

ved Slutningen af et Fremsving og det derpaa følgende Tilbagesving, baade fremad og tilbage og saavel med som mod Svinget enten igjennem hele Barren eller en Del af den.

Eleven bør lære at udføre Øvelsen i følgende Orden:

I hvert Fremsving at flytte en Haand frem,
— Tilbagesving - » - » tilbage,
— — - » - » frem,
— Fremsving - » - » tilbage,
— Frem- og Tilbagesving at flytte en Haand frem;
I hvert Tilbage- og Fremsving at flytte en Haand tilbage,
— Fremsving - » - » frem og
i Tilbagesvinget - » - » tilbage:
I hvert Tilbagesving - » - » frem og
i Fremsvinget - » - » tilbage.

5. At hoppe.

Fremgangsmaaden og Følgeordenen ved denne Øvelse er aldeles som angivet under 4., kun at begge Hænder flyttes samtidigt, hvorved der udføres et Hop.

h. Forskjellige Opspring til Støttestillingen paa strakte Arme.

Foruden den Maade at indtage Støttestillingen paa, som er omtalt foran i denne §, og som er den simpleste og mest brugelige, kunne flinke Elever, naar Bommene ere anbragte i Brysthøjde, ogsaa indtage Stillingen ved først at gribe om Bommene, efter at de ved et kraftigt Afstød med Fodbalderne have hævet sig op fra Gulvet.

Staar Eleven inde i Barren med Front mod en af Bommene, uden at Hænderne berøre denne, kan der i Opspringet gjøres $1/4$ Vending, forinden Støttestillingen indtages, og staar han i Retstillingen inde i Barren med Front mod en af dens Ender, kan der i Opspringet udføres $1/2$ Vending.

i. Forskjellige Nedspring fra Støttestillingen paa strakte Arme.

Foruden det i det Foregaaende omtalte Nedspring kan dette udføres paa flere Maader dels uden og dels med Sving.

Samtidig med at den ene Haand slipper og griber modsat Bom, sker Nedspringet, idet Eleven gjør $1/4$ Vending, i Sidestilling.

Fra Svingning i Støttestillingen ved Enden af Barren og med Front mod samme udfører Eleven under et Fremsvings Begyndelse Nedspringet paa Opspringstedet. Hænderne forblive paa Bommene.

Fra Midten af Barren kan Nedspringet ske ud til Siderne bag eller foran Haanden. Det ender da i Tværstilling.

§ 34.

Øvelser i Støttestilling paa Arme og Ben.

Disse Øvelser, der særlig udvikle Rygmusklerne, foretages navnlig med Begyndere og mindre Kraftfulde, men bør dog saavel som de under den foregaaende Støttestilling om-

handlede Øvelser jævnlig foretages af de mere øvede Elever.

Støttestillingen paa Arme og Ben kan indtages langs med Barren og paa tværs af Barren, samt i begge Tilfælde forlænds og baglænds.

a. **Støttestilling paa Arme og Ben langs med Barren.**

Fra Støttestillingen paa strakte Arme i Midten af Barren svinger Eleven de samlede og strakte Ben tilbage (frem) i Højde med Bommene, skiller Benene ad og lægger en Fod paa hver Bom saaledes, at den støtter med den indvendige (udvendige) Side paa denne. Legemet, der maa være fuld-



Fig. 156 a. *Fig. 156 b.*

kommen udstrakt, ligger ovenover Bommene i en skraa Retning; Armene holdes strakte, og Hænderne ere lige under Skuldrene; Knæ og Skinneben (Lægge) maa ikke berøre Bommene. (Fig. 156 a. og b.) Have Eleverne Vanskelighed ved at ligge i Stillingen, maa Læreren i Begyndelsen understøtte dem ved at lægge den flade Haand under Brystet (Ryggen).

Herunder øves:

1. Fra Støttestillingen forlænds at indtage samme Stilling baglænds, og omvendt.

Skal Eleven fra Støttestillingen forlænds (baglænds) gaa over til den modsatte Stilling, udfører han, efter at Fødderne have forladt Bommene, et Fremsving (Tilbagesving), indtil Benene ere svingede saa højt over Bommene, at Fødderne kunne lægges paa disse.

2. Opløftning af en Arm og et Ben.

Denne Øvelse udføres ved at løfte enten

en Arm frem,

et Ben op eller

en Arm frem og et Ben op (modsat).

Udførelsen er som omtalt under »Rygprøven«, kun at Armen ikke løftes op, men frem.

3. At gaa.

Hænderne flyttes med smaa Tag skiftevis frem (tilbage), medens Fødderne, glidende langs Bommene, følge Bevægelsen.

4. At hoppe.

Eleven udfører denne Øvelse ligesom den foregaaende, kun at han flytter Hænderne samtidigt.

5. At bøje og strække Armene.

Idet Eleven langsomt bøjer Armene, sænker han Legemet ned, indtil det er ligeløbende med Bommene. (Fig. 157.) Ved en langsom Udstrækning af Armene hæver han igjen Legemet op i Udgangsstillingen. Legemet maa under Bevægelsen forblive udstrakt.



Fig. 157.

Flinke Elever kunne, medens Legemet er nedsænket og Armene ere bøjede, foretage de under 3. og 4. anførte Øvelser.

6. Nedspring.

Dette udføres som fra Støttestillingen paa strakte Arme, efter at Eleven, ved at sænke Benene, har indtaget denne Stilling.

b. Støttestilling paa Arme og Ben paa tværs af Barren.

Eleven tager Sidestilling paa den udvendige Side af Barren, springer op og indtager Side-Støttestilling paa strakte Arme, bøjer forover og griber først med den ene og derefter med den anden Haand om den foranværende Bom; Hænderne, med Tommelfingrene ind i Barren, ere i Skulderbredes Afstand fra

hinanden. De samlede og strakte Ben støtte tæt ovenfor Knæet imod den bageste Bom.

Skal Eleven herfra indtage Støttestillingen baglænds, udfører han 1/2 Vending til Højre (Venstre), idet højre (venstre) Haand slipper Bommen og atter griber den i Skulderbredes Afstand fra venstre (højre), naar Vendingen er fuldført.

Herunder øves:

1. At gaa.

Eleven fjærner skiftevis Hænderne fra Støttepunktet ud til hver sin Side og fører dem igjen tilbage.

2. At hoppe.

Eleven fjærner samtidigt Hænderne fra Støttepunktet ud til hver sin Side og fører dem igjen tilbage.

3. At bøje og strække Armene.

Udførelsen af disse Øvelser er som omtalt under a 5. Læreren maa paase, at Brystet (Ryggen) ikke berører Bommen.

Under de her nævnte Øvelser forblive Benene samlede og strakte og forlade ikke deres Plads.

4. Nedspring.

Fra den forlænds Støttestilling paa Arme og Ben paa tværs af Barren indtages Side-Støttestilling, hvorfra Nedspringet sker.

§ 35.

Øvelser i Støttestilling paa Underarmene.

Efter at Eleverne have opnaaet saa megen Færdighed i de i det Foregaaende omhandlede Øvelser, at de med Sikkerhed kunne styre Legemet og uden væsentlig Hjælp af Læreren udføre de fleste af de under Svingning (§ 33 g.) anførte Øvelser, læres det dem at indtage Støttestilling paa Underarmene samt at udføre Øvelser i denne Stilling.

Stillingen kan indtages dels fra Tværstilling i Barren og dels fra Støttestilling paa strakte Arme.

Fra Tværstilling indtages Støttestillingen paa Underarmene ved at disse, idet Albuerne føres noget indad, lægges langs med og paa Bommene, hvorved Hænderne drejes saaledes, at de udvendige Sider vise noget mere udad; samtidig løftes Fødderne fra Gulvet. Legemets Stilling er iøvrigt som angivet under Støttestillingen paa strakte Arme. (Se Fig. 147 b.)

Fra den sidstnævnte Stilling indtages Støttestillingen paa Underarmene derved, at disse, efter at Legemet er sænket ned i bøjede Arme, enten en ad Gangen eller begge paa en Gang lægges som foran omtalt paa Bommene.

Af de under Støttestillingen paa strakte Arme omtalte Øvelser bør i Støttestillingen paa Underarmene øves:

a. Svingning.

Herunder øves:

At sprede og igjen at samle Benene over Bommene.

b. Fra Svingning paa Underarmene at indtage Stillingen paa strakte Arme og igjen at gaa tilbage til Stillingen paa Underarmene.

Idet Eleven under Svingningen giver et kraftigt Tryk med Hænderne mod Bommene, hæver han Legemet op paa strakte Arme i Slutningen af:

hvert Tilbagesving og indtager da atter Stillingen paa Underarmene i Slutningen af det paafølgende Fremsving, eller

hvert Fremsving, hvornæst Stillingen paa Underarmene indtages i Slutningen af det paafølgende Tilbagesving.

c. At tage Sæde paa en eller begge Bomme.

Denne Øvelse udføres i Forbindelse med Svingning saaledes, at Eleven i Svingets Slutning strækker Armene og derefter tager Sæde paa en eller begge Bomme. I Slutningen af det Sving, hvormed han forlader det tagne Sæde, lægges Underarmene atter paa Bommene.

d. **Sædeskifter.**

Fremgangsmaaden herved er som omtalt under Støttestillingen paa strakte Arme, og Eleven udfører Sædeskifterne overensstemmende med Reglerne for den foregaaende Øvelse.

e. **Nedspring.**

Efter at Støttestillingen paa strakte Arme er indtaget som anført under b., udfører Eleven Nedspringet paa en af de i § 33 i. anførte Maader.

§ 36.

Blandede Øvelser.

De her forekommende Øvelser have ikke kunnet henføres under de foregaaende Paragrafer, fordi de dels have og dels kunne udføres fra forskjellige Udgangsstillinger.

a. **Overslag.**

Denne Øvelse foretages ved Enden af Barren, naar Eleven har Front fra samme, og udføres fra Støttestillingen paa strakte Arme.



Fig. 158.

Under et Tilbagesving svinges Benene strakte saa højt op, at de staa lige over Hovedet (Fig. 158.), hvorfra de uden noget Ophold svinge videre nedefter, saa at Nedspringet sker med Ryggen til Enden af Barren og noget fra samme, idet Hænderne efter et lille Tryk mod Bommene slippe disse. Selve Nedspringet foretages iøvrigt efter de tidligere givne Regler.

b **Ligevægtsstillinger.**

Foruden de under »Blandede Spring« i Voltigering omtalte Ligevægtsstillinger, som med Undtagelse af den sidst an-

førte alle kunne foretages paa Barren, kunne endnu følgende øves her:

1. Paa Skuldren.

Ved Slutningen af et i Støttestilling paa strakte Arme udført højt Tilbagesving bøjer Eleven ned i Armene og støtter venstre (højre) Skulder imod den tilsvarende Bom tæt foran Haanden, medens Legemet forøvrigt holdes udstrakt med Fødderne lige over Hovedet. (Fig. 159.) Efter at Eleven har staaet noget i denne Stilling, sænkes Benene langsomt, og Støttestillingen paa strakte Arme indtages.

Elever, der have nogen Øvelse i at tage denne Ligevægtsstilling, kunne uden Mellemsving føre højre (venstre) Skulder over paa modsat Bom og saaledes vise Ligevægtsstillingen skiftevis paa begge Bomme. Legemets Stilling maa forblive uforandret, medens det føres fra den ene til den anden Bom.



Fig. 159.



Fig. 160.

2. Paa Brystet.

Efter at Eleven har indtaget udvendig Side-Støttestilling, svinger han de samlede og strakte Ben tilbage og op, samtidig med at Overkroppen føres forover, indtil den øverste Del af Brystet støttes mod den foranværende Bom. Benene svinges op, indtil Fodderne staa lige over Hovedet. (Fig.

160.) Nedspringet sker paa samme Side, hvorfra Opspringet skete, og ender i Sidestilling.

Naar Eleverne have opnaaet nogen Sikkerhed i at udføre de enkelte Øvelser, kan Læreren lade dem foretage flere umiddelbart efter hinanden. Valget af Øvelserne maa overlades til Læreren, der bør kjende Elevernes Færdighed. Han behøver ikke ved Sammensætningen at holde sig indenfor de under de forskjellige Støttestillinger opførte Øvelser, da der kan foretages et langt større Antal, end her er anført, dog bærer han Ansvaret for, at Valget eller Antallet af de Øvelser, han fordrer udført, ikke overstiger Elevens Evne og Kræfter.

Tredje Afdeling.

Badning og Svømning.

FJORTENDE KAPITEL.

Badning.

§ 37.

Badning øves ej alene for at rense og styrke Huden og hele Legemet, men tillige fordi den er et nødvendigt Forberedelsesmiddel til Svømning.

Den Badende bør derfor søge at gjøre sig fortrolig med Vandet og holdes til, ofte at dykke Hovedet og hele Legemet; han maa uafbrudt bevæge sig i Vandet og opholde sig der i det mindste 5 à 10 Minuter, eller saa længe, indtil Legemet begynder at føle den første Rystelse af Kulden.

Med Begyndere foretages Badeøvelser kun paa varme eller milde Sommerdage; ved mere Øvelse kan ethvert sundt

og rask Menneske uden Fare for sit Helbred taale at bade sig paa en koldere Dag, ligesom ogsaa i længere Tid end den nylig anførte; dog bør hverken Bade- eller Svømmeøvelser finde Sted, naar Luften eller Vandet ikke er 12 Grader R. varmt, eller Vejret iøvrigt ikke er gunstigt.

Enhver Tid paa Dagen, undtagen umiddelbart efter Maaltiderne, egner sig til disse Øvelser, men Morgen- og Aftentiden er den bedste.

Saa snart man er kommen i Vandet, bør Hovedet og Brystet strax vædes, og naar Vandets Dybde tillader det, bør man tillige dykke Hovedet og hele Legemet, samt lægge sig ned og bevæge sig i forskjellige Retninger. Det bør ogsaa paases, at Enhver vasker sig tilgavns, og at Ingen gaar op af Vandet, forinden hans Legeme er aldeles rent.

Læreren bør ikke lade Flere bade sig paa en Gang, end at han let kan overse Antallet og hurtigt hjælpe, hvis det maatte behøves.

Enhver maa, naar han kommer op af Vandet, øjeblikkelig klæde sig paa, og, hvis Vandet eller Luften er noget kjølig, bevæge sig.

Undskylder Nogen sig med en eller anden Upasselighed, og man er overtydet om, at det ikke er Kjælenskab eller Frygt, da lader man ham være fri for at deltage, da det i tvivlsomme Tilfælde er bedre at fritage end at tvinge.

Ligesom den Frygtsomme, der ikke tør væde sit Hoved og Bryst eller dykke, efter Lærerens nærmere Bestemmelse bør vædes, overstænkes og dykkes af Andre, saaledes maa Ingen uden hans udtrykkelige Samtykke dykke en Anden imod hans Vilje; thi Dykning, især hyppig Dykning, bør foretages med Forsigtighed, da enkelte Konstitutioner ved gjentagne Dykninger kunne blive udsatte for Opkastninger, Ørepine eller andre Onder. Det kan undertiden ske, at Vandet efter Dykningen forbliver i Ørehulhederne; det bortskaffes, naar man giver et rask Ryk med Hovedet og Armene nedad til højre Side, dersom Vandet har samlet sig i det højre Øre, og omvendt, dersom dette er Tilfældet med det venstre.

FEMTENDE KAPITEL.

Svømning.

De Bevægelser, Arme og Ben maa udføre i Vandet, for at Eleven kan lære at svømme, deles i

Svømmebevægelser og
Tilbagebevægelser.

Ved Svømmebevægelser forstaas de Strøg, Tryk eller Stød, man udfører med Arme og Ben i forskjellige Retninger imod Vandet, for at holde sig oppe eller hjælpe sig frem paa eller under sammes Overflade. Alle Svømmebevægelser udføres kraftigt og med de bredeste Flader imod Vandet, fordi Legemet herved faar den bedste Understøttelse og hurtigst bringes frem.

De Svømmebevægelser, der udføres med Armene, kaldes Strøg eller Tryk, og de, der udføres med Benene, kaldes Stød, tildels ogsaa Tryk.

Ved Tilbagebevægelser bringes Arme og Ben, efter udført Strøg, Tryk eller Stød, tilbage i den Stilling, hvorfra Svømmebevægelserne paany skulle udføres. Alle Tilbagebevægelser bør stedse ske roligt, uden Kraftanvendelse og med de smalleste og mest skærende Dele af Legemet, da ellers den ved de foregaaende Svømmebevægelser bevirkede Fremtrængen i Vandet vil standses eller i det mindste hindres.

Hænderne bør under alle Svømmebevægelser være vel strakte og Fingrene samlede.

§ 38.

Forberedende Øvelser til Svømning.

(Forberedelsesselen.)

Foruden at Eleverne ved Badning forberedes til Svømning, idet de herved gjøres fortrolige med Vandet, kunne de ogsaa forberedes paa Land, ɔ: lære at udføre Svømme- og Tilbagebevægelser med Arme og Ben saa rigtigt og nøjagtigt, at de senere med større Hurtighed og Lethed kunne lære at foretage dem i Vandet.

Til denne forberedende Svømmeundervisning, der bør foretages, forinden den egentlige Svømning tager sin Begyndelse, findes der forskjellige Hjælpemidler, saasom Forberedelsesselen, Svømmestativet og Svømmestolen, men der kan i Mangel af disse Apparater ogsaa anvendes almindelige Stole uden Ryg samt en hvilkensomhelst ophøjet Gjenstand, paa hvilken Eleven kan hvile nogenledes bekvemt — uden at Brystet lider — og dog frit bevæge Arme og Ben.

Naar Forberedelsesselen benyttes, ophænges Brystgjorden saaledes, at den er c. 2 Alen fra Gulvet.

Eleven lægger sig saaledes i Brystgjorden, at den nederste Del af hans Bryst kommer til at hvile i denne, hvorefter Læreren anbringer først den ene, saa den anden Laargjord omkring Elevens Laar.

a. Stilling for Bevægelserne til Brystsvømning.

Forinden Eleven i Forberedelsesselen kan lære at udføre Bevægelserne til Brystsvømning, maa han indtage den Stilling, hvorfra disse naturligt ske — Udgangsstillingen. Hovedet og Halsen bøjes tilbage; Armene holdes bøjede, Overarmene ligge langs med og tæt til Legemet, Underarmene frem foran og tæt til Brystet. Hænderne samlede og udstrakte foran dette saaledes, at Tommelfingrene ligge opad; Hofteledene ere lidt bøjede; Knæledene saa meget bøjede, at Hælene kunne ligge samlede tæt op til Sædet; Knæene holdes mest muligt udad; Fødderne bøjes stærkt i Vristene, og Fodspidserne vise ud til Siderne.

b. Bevægelserne til Brystsvømning.

Disse indøves med Eleven saaledes, at han først lærer Bevægelserne med Benene, dernæst Bevægelserne med Armene og til sidst med Arme og Ben samtidigt.

1. Bevægelser med Benene.

Efter at Eleven paa Lærerens Avertissement har indtaget den foran beskrevne Stilling med Benene, medens Armene hænge frit ned eller støttes af en anden Elev, ved at

denne holder ham i Hænderne, udføres paa Lærerens Kommando:

Et!

med begge Ben samtidigt et kraftigt Stød skraat bagud og lidt nedad, under hvilket Stød Knæene helt udstrækkes, og Vristene forblive stærkt bøjede, saa at de underste Flader af Fødderne virke i Stødet. Benene bør føres saa langt ud til Siderne som muligt.

To!

De udstrakte Ben samles, saa at Hælene berøre hinanden, og samtidig strækkes Vristene.

Tre!

Fødderne bringes med samlede Hæle op under Sædet i Udgangsstillingen, idet Knæene bøjes stærkt udad til Siderne.

2. Bevægelser med Armene.

Læreren lader Eleven indtage Udgangsstillingen med Armene.

Et!

Armene strækkes, idet Hænderne forblive samlede, lige frem foran Brystet.

To!

Hænderne vendes saaledes, at Tommelfingrene ligge lidt lavere end de andre Fingre, hvornæst de strakte Arme, med Hænderne i den skraa Stilling, stryges i en fjerdedel Cirkel ud til Siderne, indtil de komme i lige Linje med Skuldrene, dog ubetydeligt lavere end disse.

Tre!

Hænderne føres, idet Armene bøjes, i vandret Stilling med Tommelfingrene forrest ind imod Brystet, hvor de samles i Udgangsstillingen; Armene slutte tæt til Legemet.

3. Bevægelser med Arme og Ben.

Eleven indtager Stillingen til Brystsvømning saaledes som den foran er beskreven. Paa Lærerens Kommando:

Et!

udfører han Fremstrækningen af Armene og Stødet bagud med Benene som foran omtalt.

To!

Benene samles, og derefter udføres Strøget med Armene til Siderne.

Tre!

Arme og Ben føres paa de tidligere omtalte Maader tilbage til Udgangsstillingen.

Læreren maa allerede ved denne Undervisning være opmærksom paa, at ved »To« Hænderne aldrig vendes og stryges til Siden, forinden Benene ere samlede.

Naar Eleverne rigtigt kunne udføre Svømmebevægelserne med Arme og Ben samtidigt i 3 Dele, bør de indøves med dem i 2 Dele.

Paa Kommandoen:

Et!

udføres Fremstrækningen af Armene, Stødet med Benene samt Samlingen af disse.

To!

Armene stryges til Siderne, og umiddelbart derefter føres Arme og Ben tilbage i Udgangsstillingen.

Samtidig med at Eleverne lære Svømmebevægelserne i Forberedelsesselen, og for at indøve disse med et større Antal ad Gangen, kan Læreren opstille dem paa et eller flere Geleder, med 2 Skridts Afstand mellem disse og Eleverne indbyrdes, og lade dem indtage Stillingen med Armene til Svømning, og saaledes staaende udføre Bevægelserne med Armene paa Tælling. Ved skiftevis at lade Eleverne staa paa det ene Ben, kunne Svømmebevægelserne øves med det andet, og til sidst med begge Arme og et Ben samtidigt. Denne Maade at indøve Bevægelserne paa er vel ufuldstændig, men sideordnet med Undervisningen i Forberedelsesselen kan den noget bøde paa den langsomme Fremgang i denne.

§ 39.

Svømmeselens Paaspænding, samt hvad Læreren har at iagttage med Selerebet før, under og efter Udspringet.

Ved Svømmeundervisningen i Vandet bør der paaspændes Eleven en Sele, for at Læreren kan give ham den fornødne Vejledning og Støtte, indtil han uden Hjælp kan holde sig oppe og bevæge sig.

Svømmeselen maa altid spændes om Livet paa Eleven og hverken om Brystet eller Underlivet, kun for den almindelige Korkseles Vedkommende kan det være tilladt at spænde den lidt højere op eller lidt længere ned, efter som Eleven er tilbøjelig til at synke mere med Over- eller Underkroppen. Selen maa aldrig spændes fastere, end at den flade Haand kan føres ind imellem Selen og Legemet.

De første Gange viser Læreren Eleven, hvor og hvorledes Svømmeselen skal anbringes, men senere kan han enten lade Eleven selv, hvis Selen skal spændes foran, eller en af sine Medhjælpere, hvis den skal spændes paa Ryggen, spænde Selen paa, men han maa dog, før Eleven springer i Vandet, paase, at Selen er anbragt i Overensstemmelse med de givne Forskrifter.

Naar Selen er spændt paa, skal Eleven staa paa højre Side af Læreren, begge med Front mod Vandet. Forinden Eleven springer ud, ordner Læreren Selerebet; han lægger dets yderste Ende i sin venstre flade Haand saaledes, at Knuden vender ind imod ham, og Tommelfingeren holdes ved Knuden; Rebet lægges derpaa med 6 à 8 Slag i den samme Haand, hvorefter den højre Haand griber nedenfra omkring Rebet omtrent 2 à 3 Alen fra Ringen.

Under Udspringet lader Læreren Rebet glide igjennem den højre Haand, der holdes højt, og slipper de fornødne Slag af Rebet i venstre, saa længe Elevens hurtige Nedsynken vedvarer. Naar Vandets modvirkende Kraft standser Eleven, hvilket Læreren maa føle i højre Haand, trækker han med

begge Hænder lempeligt Selerebet til sig, efterhaanden som Vandet hæver Eleven op mod Overfladen, og fører ham ind til Land, hvornæst han atter strax ordner Selerebet i venstre Haand som foran anført; i denne Haand maa Selerebet bæres under hele Undervisningen, da det ikke maa slæbe langs ad Svømmebroen eller Flaaden.

§ 40.

Udspring.

Foretages Svømmeøvelsen fra en Bro eller Flaade paa Steder, hvor Vandet har den nødvendige Dybde, bør det kun enkelte Gange i Begyndelsen tillades Eleverne at krybe ud, hvorimod de siden stedse bør springe ud i Vandet. Vandets Modstand er stærkere, jo større den Flade og den Hurtighed er, med hvilken Legemet bevæger sig i og mod samme; man bør derfor ved Udspringet søge at undgaa, at Legemets større Flader (Bryst eller Ryg) først berøre Vandet, hvilket foraarsager betydelige Tryk og især kan blive skadeligt, ja endog farligt, naar Udspringet sker fra en betydelig Højde.

Ved at springe ud, maa derfor de smalleste Flader vendes imod Vandet, følgelig Udspringet foretages saaledes, at enten Fødderne eller Hovedet først berøre Vandet.

a. Udspring paa Fødderne.

Dette foretages som et sædvanligt Længde- eller Dybdespring.

Eleven støder af med den ene Fod, kaster den anden frem, samler og strækker begge Benene under Springet, inden han med Fødderne naar Vandet. Arme og Hænder slutte strakte tæt til Kroppen, og Overkroppen holdes lige, i hvert Fald hellere lidt tilbage end fremad. Endnu sikkrere er det under Udspringet at holde Arme og Ben overkors.

Ved Udspring paa Fødderne synker Legemet ned i en skraa eller lodret Linje efter den Retning, i hvilken Springet sker og Legemet holdes. Denne Maade at springe ud paa er den letteste og bør derfor først læres.

b. Udspring paa Hovedet.

Eleven stiller sig paa Kanten af Broen eller Flaaden i Retstillingen, hæver Armene strakte op over Hovedet, enten samlede med Haandfladerne imod hinanden eller med Hænderne (de indvendige Flader visende fremad) lige over Skuldrene, for at kunne skære Vandet og derved formindske Trykket paa Hovedet. Dernæst hæver Eleven sig op paa Fodbalderne, bøjer halvt ned i Knæene og giver et saa kraftigt Afstød fra Broen, at Legemet kan hæves op og kastes udstrakt frem over og skraat ned imod Vandets Overflade. Under Springet maa Hagen holdes ind mod Brystet, og Benene hæves opad, saa at Legemet, med Armene og Hovedet først, synker ned i Vandet i en skraa Retning. Ved i Vandet at bøje Nakken tilbage bringes Hovedet atter op imod Overfladen. Eleven bør altid komme op med samme Front, som han havde i Udspringet.

Med Begyndere bør Udspringet ikke øves fra Standpladser, der ere højt over Vandets Overflade, men helst fra saadanne, der næsten ere lige med eller ubetydeligt højere end Vandet.

Efter Udspringet tillades det Eleven at holde sig nogle Øjeblikke ved Svømmebroen eller Flaaden, for at give ham Pusterum, under hvilket han kan fatte sig og forvinde det ubehagelige Indtryk, som Udspringet næsten altid foraarsager Begynderen.

Har Eleven lært at springe i Vandet paa begge de her anførte Maader fra Stillingen ved Kanten af Broen eller Flaaden, bør han saa vidt muligt lære at foretage Udspringene med Tilløb, hvorved er at bemærke, at Udspringet paa Fødderne sker efter samme Regler som et Længdespring med Tilløb, og Udspringet paa Hovedet efter et Forspring, der udføres som beskrevet ved Voltigering. Afstødet med Fodbalderne fra Broen bør ved det sidste Spring være saa kraftigt, at Eleven under Springet beskriver en Bue, forinden han naar Vandet.

Saafremt Tid og Lejlighed tillade det, bør Eleverne og-

saa lære at springe ud i Vandet fra Standpladser, der ligge i en større Højde over sammes Overflade. Fremgangsmaaden ved selve Udspringet er den samme som foran omtalt, kun er det her nødvendigt, ved Udspring paa Hovedet at holde Hagen noget ind til Brystet og at give et kraftigt Afstød, for at Legemet under Springet kan komme i den rette skraa Stilling.

§ 41.

Bevægelser og Hvile i Vandet.

a. Brystsvømning.

Denne er den naturligste og mest anvendelige Maade at svømme paa og bør derfor være den, Eleven først lærer.

Fremgangsmaaden ved denne Undervisning er overensstemmende med den, der er omtalt under Øvelser i Forberedelsesselen.

Læreren lader Eleven fatte med begge Hænder, der holdes i Skulderbredes Afstand fra hinanden, enten om Kanten af Svømmeflaaden eller om den Lægte, der i Reglen er anbragt tæt ved sammes Overkant. Svømmestangen anbringes saaledes paa Selerebet, at dette ligger om Gaflen, 1 à 2 Alen fra Ringen, men forøvrigt langs med Stangen hen til det Sted, hvor Læreren holder med begge Hænder. Idet Læreren strækker Stangen ud over Vandfladen, strammes Rebet saa meget, at Eleven, der strækker Armene helt ud, derved hæves saa højt op mod Vandets Overflade, at han kommer til at indtage den Stilling i Vandet, som han bør have ved Brystsvømning. I denne Stilling øves Eleven i med Benene at udføre Bevægelserne i 3 Dele. Læreren aftager dernæst Stangen, hvorved Eleven atter indtager den lodrette Stilling i Vandet inde ved Svømmeflaaden. Her drejes han nu saaledes om, at Ryggen vender ind imod Flaaden, og sænkes samtidig saa dybt i Vandet, at dette naar over Skuldrene. Læreren, der her uden Hjælp af Svømmestangen kan holde ham i denne Stilling ved blot at holde i Selerebet saa nær Ringen som Forholdene til-

lade, gjennemgaar da med Eleven Svømmebevægelserne med Armene alene. Naar disse ere vel indøvede, anbringer Læreren atter Svømmestangen paa Selerebet og fører Eleven saa langt ud fra Flaaden, at Arme og Ben frit kunne bevæges, uden at støde imod den. Eleven øves her i Svømmebevægelserne med Arme og Ben samtidigt, indtil han kan udføre dem rigtigt og i den bestemte Orden, først i 3 og senere i 2 Dele, hvornæst Læreren fører ham langs med Flaaden, idet han vedbliver at yde ham Hjælp med Svømmestangen saa længe, indtil Eleven kan udføre Svømmebevægelserne uden Tælling og selv kan holde sig oppe og hjælpe sig lidt frem. Læreren formindsker da Hjælpen, ved først at borttage Svømmestangen og derefter efterhaanden at slappe Selerebet. Ved at følge denne Fremgangsmaade vil Læreren, naar han viser den fornødne Sindighed og Taalmodighed, snart kunne bringe Eleven saa vidt, at denne selv føler, hvorledes han ved Svømmebevægelserne kan holde sig oppe og bevæge sig frem i Vandet.

Naar Eleven med Rolighed og Regelmæssighed udfører Bevægelserne og har bragt det saa vidt, at han sikkert kan svømme 150 til 200 Alen i Længden og derhos nogenlunde kan flyde og svømme paa Ryggen i Slapsele, samt gjøre Vending til højre og venstre Side, da aflægges Selen.

Derpaa øves han i at svømme langs med Svømmebroen eller Svømmestedet, indtil han efterhaanden bringer det saa vidt, at han med Færdighed kan svømme en Strækning af 600 til 800 Alen.

Da det er anstrængende for Læreren at holde Begyndere i stram Sele, især naar deres Antal er betydeligt, og han desuden derved hindres i at vise dem Bevægelserne, bør de dertil mest Skikkede af Eleverne, helst Svømmere, afvexlende hjælpe ham, ved at holde Svømmestangen og Selerebet.

b. **Flydning.**

Naar Eleven under Brystsvømningen er bleven mere fortrolig med og dristig i Vandet og trænger til at hvile ud, bør denne Hviletid benyttes til at øve ham i Flydning.

Selen maa forinden drejes saaledes, at Ringen er foran, og Eleven maa i Begyndelsen understøttes med Svømmestangen. Han lægger sig paa Ryggen, bøjer Hovedet saa stærkt tilbage, at Baghovedet lige til Øjnene er under Vandet, og strækker Armene under Overfladen ud til Siderne saaledes, at de indre Flader af Hænderne vende ned mod Bunden; han bøjer Ryggen stærkt tilbage, hæver Underlivet op og holder Benene fra hinanden; Knæene ere lidt bøjede og Vristene strakte.

Er nu Elevens Legeme lettere end Vandet, da vil han, naar alt Foranstaaende iagttages, flyde. Finder Læreren derimod, at han efter gjentagne, fuldstændige og nøjagtige Forsøg ikke bæres af Vandet, da fortsættes denne Øvelse ikke længere med ham.

c. Rygsvømning.

Legemets Stilling ved denne Øvelse kan nærmest sammenlignes med dets Stilling ved Flydning, dog er der den Forskjel, at Baghovedet ikke lægges længere tilbage i Vandet, end at dette omtrent berører Issen, og at Legemet under Svømningen holdes mere parallel med Vandets Overflade.

Ved Undervisningen er Selen spændt paa Eleven saaledes, at Ringen er foran.

Efter at Læreren ved Hjælp af Svømmestangen har ført Eleven saa langt ud fra Broen, at han frit kan bevæge Arme og Ben, indtager Eleven følgende Stilling til Rygsvømning. Armene føres strakte ud til Siden i Højde og Linje med Skuldrene, hvorved de indvendige Flader af Hænderne vende ned mod Bunden; Benene trækkes med stærkt udad bøjede Knæ op imod Brystet, og Fødderne, med samlede Hæle og bøjede Vriste, vise ud ad.

Paa Kommando:

Et!

udfører Eleven ved en rask Udstrækning af Benene et kraftigt Stød imod Vandet med de underste Flader af Fødderne saa langt ud til Siden som muligt, samtidig med at de strakte

Arme stryges ned imod Legemet, idet de indvendige Flader af Hænderne virke imod Vandet, indtil de slutte til Laarene.

Umiddelbart herefter følger, for ikke at hæmme den opnaaede Fremtrængen i Vandet:

To!

De strakte Ben samles og Vristene strækkes.

Tre!

Tilbagebevægelserne til Udgangsstillingen udføres ved at Armene stryges ud til Siderne, hvorved de smaa Fingre skære Vandet, og Benene trækkes op i Stillingen imod Brystet.

Den Fremtrængen i Vandet, som opnaas ved »Et« og »To«, maa være fuldstændig ophørt, forinden Tilbagebevægelsen (»Tre«) udføres, og Eleven maa under disse Bevægelser ligge saa rolig som muligt og hæve Bryst og Underliv stærkt op.

Kan Eleven udføre Bevægelserne rigtigt i 3 Dele, lader Læreren ham udføre dem i 2 Dele saaledes, at han paa »Et« udfører Strøget med Armene, Stødet med Benene og Samlingen af disse, og paa »To« Tilbagebevægelserne med Arme og Ben.

Efter nogen Øvelse paa denne Maade vil den Elev, der iforvejen kan Brystsvømning, snart lære at svømme paa Ryggen, og Læreren formindsker derefter lidt efter lidt den Hjælp, han har ydet ham, først ved at borttage Svømmestangen og senere den kunstige Bærekraft. Kan Eleven i Slapsele og uden Lærerens Hjælp svømme 30 til 40 Alen paa Ryggen og vende til Siderne, aftages Selen.

Naar Eleverne kunne svømme paa Ryggen ved Hjælp af Arme og Ben, da lære de at svømme paa Ryggen ved Hjælp af Benene alene, hvilken Maade at svømme paa har den Fordel, at Hænderne herved frit kunne bruges til at føre en eller anden Ting over Vandet. Under Øvelserne heri maa Armene lægges overkors paa Brystet; iøvrigt er Fremgangsmaaden den samme som ved Rygsvømning med Arme og Ben, kun at Bevægelserne med disse sidste udføres noget hurtigere.

Senere bør ogsaa Rygsvømningen øves ved Hjælp af

Armene alene. Herved er Legemets Stilling i Vandet aldeles udstrakt; Hovedet bøjes noget frem; Benene holdes samlede og strakte eller overkors, Fødderne i Vandskorpen. Armene ligge udstrakte langs Siderne af Legemet, og Svømmebevægelserne udføres ved at føre begge Hænder paa en Gang nogle Tommer ud til Siden saaledes, at de mindste Fingre skære Vandet; dernæst vendes Hænderne og føres ved et lille Tryk imod Vandet med de indre Flader ind imod Legemet, hvorpaa de atter føres ud til Siderne, o. s. fr.

Disse Bevægelser maa ske saa kort og hurtigt som muligt.

Vil man, svømmende paa Ryggen, gaa over til Brystsvømning, da sker dette ved at lade Benene synke og lægge Overkroppen frem i den ved Brystsvømning beskrevne Stilling, og vil man fra Brystsvømning atter gaa over til Rygsvømning, finder den modsatte Bevægelse Sted.

d. Vandtrædning.

Kan man først svømme med Færdighed paa Brystet og Ryggen, da læres Vandtrædning.

Denne Maade at svømme paa udføres dels ved Hjælp af Armenes og Benenes samtidige Bevægelser, dels ved Hjælp af Benene alene.

1. Med Arme og Ben.

Overkroppens Stilling er lodret, Armene holdes bøjede og noget fra Legemet; Underarmene samt Hænderne ligge fremad i en næsten vinkelret Stilling.

Fra denne Stilling føres den højre Haand 8—12 Tommer til højre Side, idet den lille Finger skærer Vandet; Haanden vendes derpaa saaledes, at Tommelfingren ligger noget højere end den lille Finger, og bevæges tilbage til den første Stilling; under denne Bevægelse (Trykket) virker især Haandens indre Flade imod Vandet. Derefter føres den paa samme Maade igjen til Siden, atter tilbage, o. s. fr.

Den venstre Haand foretager imidlertid de samme Bevægelser med den Forskjel, at den udfører Trykket, idet den

højre Haand skærer, og at den skærer, idet den højre Haand udfører Trykket.

Overarmene holdes næsten rolige, men Underarmene og Hænderne maa bevæges med megen Lethed og Bøjelighed.

Fødderne bevæges ligesom Hænderne saaledes, at medens den højre Fods udvendige Side skærer, trykker den venstre Fods underste Flade imod Vandet, og medens den venstre Fods udvendige Side skærer, trykker den højre Fods underste Flade imod samme, o. s. fr.

Knæene holdes efter Elevens Størrelse i 12 til 24 Tommers Afstand fra hinanden og næsten rolige, medens Benet fra Knæet af nedefter og Fødderne bevæges med saa megen Lethed og Bøjelighed som muligt.

Under Vandtrædningsbevægelserne bringes Hænder og Fødder ikke i lige Linje til Siderne, men udføre kredsformige eller rettere ovale Bevægelser.

Bevægelserne udføres samtidigt med modsat Haand og Fod saaledes, at den højre Haand og venstre Fod skære, medens den venstre Haand og højre Fod udføre Trykket og omvendt.

Trykkene udføres iøvrigt ikke blot ved Hændernes indvendige og Føddernes underste Flader, men tillige ved Underarmenes indvendige og Benenes indvendige og bageste Flader.

2. Med Benene alene.

Denne Øvelse udføres paa den foran anførte Maade, dog med den Forskjel, at Armene herved holdes overkors paa Brystet, at Bevægelserne udføres lidt hurtigere, og at Trykkene ske med nogen mere Kraft, eftersom nu disse alene skulle understøtte og holde Legemet oppe i Vandet.

Begge anførte Maader at træde Vande paa ere særdeles nyttige og anvendelige og bør oves, indtil Eleverne have opnaaet megen Færdighed deri.

Hvor Lejlighed dertil gives, vil det fremme Undervis-

ningen i Rygsvømning, Flydning og Vandtrædning at lære Eleverne de herhen hørende Stillinger og Bevægelser i Forberedelsesselen. Til Rygsvømning og Flydning lægges Eleven paa Ryggen i Brystgjorden, medens Laargjordene som sædvanlig spændes om Benene. Ved Indøvelsen af Vandtrædningsbevægelserne sætter Eleven sig paatværs i Brystgjorden — i en ridende Stilling —, hvorved han har uhindret Brug af Arme og Ben.

§ 42.

Svømmetornystret og dets Paaspænding.

Istedenfor Svømmeselen med Tilbehør kan der ved Undervisningen i Svømning benyttes et Svømmetornyster af Kork med tilhørende Lærestang, men det er dog ogsaa i dette Tilfælde nødvendigt, at Svømmebevægelserne med Arme og Ben iforvejen ere indøvede paa Land paa den i § 38 anførte Maade.

Tornystret paaspændes efter de samme Regler, som ere givne for Svømmeselen og saaledes, at det anbringes paa Ryggen. De to Bælter sammenspændes foran, og Sikkerhedsstropperne føres under Armene og spændes løst om Brystet.

§ 43.

Nedstigning eller Udspring.

Er Eleven ikke ved forudgaaende Badeøvelser bleven fortrolig med Vandet, maa Læreren helst lade ham krybe ud, ved hvilken Bevægelse han dog maa betjene sig af Lærestangen saaledes, at Eleven holder fast i Bøjlen, indtil han er kommen helt ned i Vandet og har dykket Hovedet.

Er Eleven derimod fortrolig med Vandet, er det rigtigst at lade ham springe ud, hvorved da forholdes paa følgende Maade:

Læreren stiller sig paa Elevens venstre Side, lader ham fatte med den ene Haand i Bøjlen paa Lærestangen og foretage Udspringet paa sædvanlig Maade paa Fødderne. Under

Udspringet bevæges Stangen af Læreren fremad og sænkes, saa længe Nedsynkningen i Vandet vedvarer, men føres derefter i en Bue tilvenstre ind imod Flaaden. Efter at Eleven har taget fat i Flaaden, gives der ham nogle Øjeblikkes Pusterum til at forvinde det første ubehagelige Indtryk af Vandet.

§ 44.

Fremgangsmaaden ved Undervisningen med Svømmetornystret.

a. Brystsvømning.

Læreren lader Eleven fatte med begge Hænder om Bøjlen og fører ham ud fra og langs med Flaaden, idet han paalægger ham at holde Hovedet vel oprejst og blot »at gaa« i Vandet ved at træde til med hele Fladen af Foden. Ved denne Øvelse tilsigtes der kun at forskaffe Eleven den fornødne Fortrolighed med Vandet samt Tillid til Tornystrets Bæreevne, hvorom han efterhaanden selv kan forvisse sig ved at slippe Bøjlen først med den ene dernæst med den anden Haand og lægge Armene overkors paa Brystet, medens han vedbliver at gaa i Vandet. Læreren bør dog herved stadigt holde Stangen ud imod ham, for at Eleven i paakommende Tilfælde strax kan gribe fat i den. Efterhaanden som Fortroligheden med Vandet og Tilliden til Tornystret tiltager, lader Læreren ham vende sig og bevæge sig i forskjellige Retninger, først ved Hjælp af Stangen, men senere uden denne.

Dernæst fatter Eleven atter med begge Hænder i Bøjlen paa Lærestangen og øves nu i at foretage Svømmebevægelserne med Benene, medens Læreren ved Hjælp af Stangen fører ham langs med Flaaden. Saavel ved disse som ved de foregaaende Øvelser med Armene maa Læreren tælle saa lidt som muligt, da der forudsættes, at Eleven ved Svømmebevægelserne i Land ikke alene er fuldkomment bekjendt med disses Udførelse, men tillige veed, paa hvilke Steder der maa gjøres et lille Ophold, og paa hvilke Steder dette ikke maa finde Sted.

Efterhaanden som Eleven med mere Sikkerhed og Nøjagtighed udfører Svømmebevægelserne med Benene, paalægger Læreren ham skiftevis at slippe Bøjlen med den ene Haand og svømme med den anden Haand og begge Benene. Senere maa han slippe med begge Hænder paa en Gang, og uden Hjælp svømme fremad med begge Arme og Ben.

Læreren maa imidlertid vaage over, at denne Overgang sker gradvis, for at Eleven ikke altfor pludseligt skal føle sig overladt til sig selv. Viser han nogen Ængstelse eller Mangel paa Evne til ved egen Kraft at bevæge sig frem i Vandet, kan Læreren med den paa Enden af Lærestangen anbragte Krog gribe ind i Ringen paa Tornystret og saaledes yde ham en svag Understøttelse; dog bør ogsaa denne Hjælp saa snart som muligt bortfalde, og Eleven efterhaanden vænnes til, alene ved Hjælp af Tornystrets Bæreevne at svømme fremad.

Eleven maa vejledes saa længe, til han har erhvervet sig Færdighed i at udføre gode og regelrette Bevægelser i Forbindelse med Sikkerhed, Dristighed og Frihed til at tumle sig i Vandet i forskjellige Retninger. Naar Færdigheden tiltager, aflægges Tornystret; men Læreren maa dog for Sikkerheds Skyld give Eleven en Slapsele eller et Reb om Livet. indtil han har opfyldt de Betingelser, der ere anførte under § 41 a., for at Selen kan aftages.

b. Flydning.

Ligesom foran anført under »Bevægelser og Hvile i Vandet«, kan ogsaa her den Tid, i hvilken Eleven maa hvile, anvendes til at lære ham Flydning. Fremgangsmaaden er den samme som anført i § 41 b., og Tornystret forbliver anbragt paa Ryggen.

c. Rygsvømning.

Naar Eleven har opnaaet nogen Færdighed i Brystsvømning, kan Tornystret ogsaa benyttes til at lære ham Rygsvømning. Fremgangsmaaden herved er som omtalt i § 41 c., kun at Læreren understøtter Eleven med Lærestangen saa længe.

til han med Anvendelse af de tidligere i Land lærte Bevægelser kan hjælpe sig frem.

d. Vandtrædning.

Medens Eleven endnu svømmer paa Brystet med Tornystret, kan Læreren afvexlende med Flydning benytte Tiden til at øve Eleven i Vandtrædning. Bevægelserne læres ham overensstemmende med hvad der er anført herom i § 41 d., idet Læreren lader ham fatte i Bøjlen paa Lærestangen med den ene Haand, medens han udfører Bevægelserne med Fødderne og den anden Haand.

§ 45.

Dykning.

a. I Dybden.

Dykning i Dybden udføres enten samtidig med et Udspring paa Hovedet eller fra Vandtrædningsstillingen. I første Tilfælde svømmer Eleven strax, efter at være kommen i Vandet, nedad, indtil han naar Bunden; fra sidstnævnte Stilling sker Dykningen paa følgende Maade: Ved et rask Sæt med Overkroppen bøjes denne forover, og Hovedet, med Hagen vel trukken ind imod Brystet, føres ned i Vandet, idet Benene hæves op. Naar Legemet ved Vendingen er kommet under Vandet, udføre Armene Svømmebevægelser nedenfra opefter, samtidig med at Fødderne gjøre et kraftigt Stød imod Vandets Overflade. Svømmebevægelserne fortsættes nu paa denne Maade, idet Eleven bør stræbe efter ad den korteste Vej (den lodrette Linje) at naa Bunden. Er denne naaet, vender han sig, saa Hovedet kommer op imod Overfladen, giver med begge Fødder et kraftigt Afstød fra Bunden, hvis den er fast, og svømmer opad, helst med Rygsvømningsbevægelser, ved hvilke han hurtigst er i Stand til at naa Overfladen.

Til Bevis paa at Eleven under Dykningen har naaet Bunden, bør han medtage et eller andet derfra. Ved mere Øvelse bør han ogsaa vænnes til at optage udkastede Gjen-

stande fra Bunden, enten tungere saasom en mindre Sejldugspose, fyldt med Sten, eller lettere og mere synlige, saasom hvidmalede Trækugler eller deslige.

Dykningsøvelser bør i Begyndelsen om muligt foretages paa Steder, hvor Vandet er klart og har en Dybde af 4 til 5 Alen, men senere kunne de uden Skade for Sundheden foretages paa en Vanddybde af 6 til 8 Alen.

b. I Længden.

Fremgangsmaaden herved er den samme som ved at svømme paa Vandets Overflade, dog med den Forskjel, at den Svømmende maa søge ved Bevægelserne at holde sig under Vandet, da dette løfter Legemet opad. Dette sker ved at Svømmebevægelserne udføres noget opad imod Vandets Overflade.

Forinden enhver Dykning maa Eleven trække Vejret saa stærkt som muligt til sig, og denne Luft udaandes under Dykningen lidt efter lidt ved at aabne Læberne ubetydeligt.

Øjnene bør ved Dykning holdes aabne, og Svømmebevægelserne udføres i det Hele overensstemmende med de givne Regler.

Alle Øvelser i Dykning maa indøves med Forsigtighed, og Eleven maa lidt efter lidt bringes til mere Færdighed heri.

Dykning bør ikke foretages, hvor Bunden er stærkt mudret, eller i Nærheden af Flaader, Broer, Pæle, Fartøjer eller andre saadanne Gjenstande, da Eleverne dels kunne støde sig paa disse Ting, og dels ere udsatte for stor Fare, hvis de drives af Strømmen eller paa anden Maade komme under Flaaderne eller Broerne, eftersom man her ikke altid øjeblikkelig kan komme dem til Hjælp.

Ved alle Dykkeøvelser bør Eleverne forsynes med Hjælpereb.

§ 46.

Hurtigsvømning.

Denne Øvelse er under flere Omstændigheder nyttig, og til Andres Redning meget nødvendig, da det er af yderste Vigtighed saa hurtigt som muligt at komme den, der er i Fare, til Hjælp.

Fremgangsmaaden er som ved den almindelige Brystsvømning, men Svømmebevægelserne udføres hurtigere, kraftigere og helst saaledes, at en af Skuldrene sættes frem, for bedre at kunne gjennemskære Vandet.

Øvelsen foretages enten omkap af Flere paa en Gang, eller ogsaa, hvor Pladsen ikke tillader dette, efter Tiden, saaledes, at den, der i den korteste Tid naar Maalet, er den Vindende.

Hurtigsvømning bør kun øves i en Længde af 30 til 40 Alen.

§ 47.

Bjergning.

Ved denne Øvelse bibringes der Eleverne Færdighed i under indtræffende Tilfælde at kunne redde Enhver, der er i Fare. For med Sikkerhed at kunne dette, udfordres Dygtighed i Hurtigsvømning, Dykning og Bjergning saaledes, at Vedkommende hurtigt kan komme til Hjælp, optage den Paagjældende og bjerge ham til Land.

De Bevægelser, der fortrinsvis anvendes ved denne Svømmeøvelse, ere de ved Vandtrædning omtalte, fordi Bjergeren ved disse er i Stand til paa en jævn og rolig Maade at føre den Bjergede til Land. Stillingen i Vandet, som Bjergeren bør indtage, er meget lig Stillingen til Vandtrædning, kun at Overkroppen lægges noget tilbage i Vandet, hvorved dog Hovedet holdes vel oprejst. Før Eleven begynder den egentlige Bjerning, maa han øves i:

Bjergebevægelser.

Disse ere de samme, som ere ham lærte ved Vandtrædning og udføres med en Arm og begge Ben saaledes, at Eleven

kan bevæge Legemet baglænds i Vandet. Den ene Arm lægges over Brystet og holdes stille, medens Fremtrængningen i Vandet bevirkes ved at den anden Arm og Haand, samt begge Laar og Fødder, afvexlende skære og trykke imod Vandet, idet de udføre kredsformige Bevægelser. Begge Arme maa øves lige meget, og det maa nøje paases, at Benene bevæges afvexlende og ikke samtidigt.

Falder det Eleven vanskeligt, under Bjergebevægelserne at indtage og holde den oprejste Stilling, kan der paaspændes ham en Korksele eller endnu bedre Svømmetornystret eller Rygstykket af Patentselen, hvorved der gives ham en Hjælp, som letter Udholdenheden, samtidig med at han vænnes til at udføre Bevægelserne mere regelmæssigt og kraftigt fra den halv oprejste Stilling i Vandet. Naar Færdighed og Udholdenhed er naaet, aftages den kunstige Bærekraft, og Eleven maa da vænnes til uden denne regelmæssigt og let at udføre Bjergebevægelser paa en mindst lige saa lang Strækning som den, han skal kunne bjerge, nemlig 100 til 200 Alen. Naar dette Maal er naaet, sker Overgangen til:

Den egentlige Bjergning.

Øvelse i Bjergning foretages af 2 Elever, af hvilke den ene bliver bjerget af den anden. Den, der skal bjerges, springer først ud og svømmer ned til Bunden, hvor han saa vidt muligt forbliver, indtil Bjergeren, der springer faa Øjeblikke senere i Vandet, kommer ned for at hente og bringe ham op til Vandets Overflade. Ved at følge denne Fremgangsmaade kommer Læreren tillige til Kundskab om, hvorvidt Bjergeren er i Besiddelse af den fornødne Færdighed i og Dristighed til at kunne søge og finde En, der staar i Fare for at forulykke, paa Bunden, gribe ham og føre ham op derfra. Bjergeren bør ved denne Lejlighed altid nærme sig den, der skal bjerges, bagfra, da han ellers er udsat for, at denne i sin Angst for at omkomme griber med begge Arme om ham og klamrer sig saa fast til ham, at han derved hindres i, frit og uhindret at kunne bruge sine Lemmer til sin egen og hans Frelse. Har han nærmet sig den, der skal bjerges, bagfra,

griber han denne rask under den venstre Arm og om Brystet, fører ham tæt ind til sig og søger derefter ved et kraftigt Afstød med begge Fødder fra Bunden, hvis denne er fast, samt ved Rygsvømningsbevægelser at naa Vandets Overflade saa hurtigt som muligt. Er dette lykkedes for Bjergeren, lægger han den Bjergede i sin ene Arm og imellem sine Ben saa højt op over den ene Skulder, at han med Armen kan holde ham om Livet, medens han i den under Bjergebevægelserne angivne Stilling med den anden Arm og begge Ben udfører disse saa rask og kraftigt, at han i den kortest mulige Tid kan bringe ham til Land. Ved Øvelserne heri bør det paalægges den Bjergede at forholde sig fuldkommen rolig og ikke af nogen Grund lade sig forlede til at udføre Svømmebevægelser eller lignende, hvorved han meget mere hindrer Bjergeren i at gjøre sin Pligt end gavner ham. Armene bør holdes overkors paa Brystet, Legemet være udstrakt, og Benene hænge frit ned i Vandet mellem Bjergerens Ben.

Til større Sikkerhed ved disse Bjergningsøvelser bør saavel Bjergeren som den Bjergede altid være forsynede med Hjælpereb. Disse holdes i Land af Læreren eller af Medhjælpere, der ere nøje kjendte med Hjælperebets Behandling, saaledes, at de hverken understøtte Bjergeren eller hindre ham i den frie Udførelse af Bevægelserne.

§ 48.

Almindelige Forholds- og Forsigtighedsregler, som bør iagttages ved Afholdelsen af Bade- og Svømmeøvelser.

1. Af Hensyn til den store Betydning, der maa tillægges Bade- og Svømmeøvelser saavel for Renligheden og Sundheden som for den Betryggelse, der er forbunden med, i paakommende Tilfælde ikke alene at kunne redde sig selv men ogsaa Andre, der staa i Fare for at drukne, bør disse Øvelser overalt, hvor Forholdene tillade det, foretages i den dertil egnede Aarstid, som her kan regnes at være omtrent fra Slutningen af Maj indtil ind i September Maaned. Ingen Skole eller Lære-

anstalt, som har nogenlunde let Adgang til brugelige Bade- og Svømmesteder, eller ikke ere fjærnede mere end $^1/_4$ Mil fra dem, bør derfor forsømme disse vigtige Øvelser.

2. Læreren bør dog stedse erindre det store Ansvar, som han har ved disse Øvelser, hvorved Elevernes Liv er anbetroet ham; han maa derfor nøje være bekjendt med og samvittighedsfuldt overholde efterstaaende Bestemmelser.

3. Hvor der er Valg mellem salt og fersk Vand, vælges altid det første, fordi det er gavnligere og mere styrkende for Eleverne.

4. Forinden der foretages Badeøvelser, maa Læreren nøje have undersøgt Stedet dertil og i enhver Henseende have overbevist sig om, at det paa Grund af Strømforholdene eller mulig Benyttelse af Badestedet i andre Øjemed ikke er forbundet med Fare eller usundt for Eleverne at benytte det. Fremfor alt maa han paase, at Bunden er ren, sandet og fri for store Sten eller Vandplanter, som kunne vanskeliggjøre det for Eleverne frit og uhindret at bevæge sig i Vandet. Det maa være nøjagtigt undersøgt, at der ikke i Bunden findes Huller, thi disse kunne udsætte Eleverne for meget stor Fare. Fremdeles maa han have Opmærksomheden henvendt paa, at der umiddelbart ved Badestedet findes et Sted, som er egnet til, at Eleverne der uden at vække Anstød kunne klæde sig af og paa samt gaa i og op af Vandet. Dettes Dybde bør ikke være over 2 til $3^1/_2$ Fod. At Læreren helst maa vælge rolige og milde Dage til Øvelsernes Begyndelse, er en Selvfølge.

5. Svømmeøvelserne bør ligeledes foretages i rent og klart, og helst i 3 til 5 Alen dybt Vand. Det bør nøje paases, at hverken Søm, Spiger, nedrammede Pæle eller andre lignende Ting forefindes paa de Steder, hvor man skal springe i eller gaa op af Vandet; Øvelserne bør heller ikke foretages paa Steder, der ere stærkt be-

groede med Vandplanter, forinden disse ere ryddede afvejen.

6. I Mergel- eller Tørvegrave, hvor Vandet i Reglen er urent, og hvor Vanddybden og Omgivelserne kun ere lidet egnede dertil, maa der aldrig afholdes Bade- eller Svømmeøvelser.

7. Forinden Svømmeøvelserne begynde, maa Læreren forvisse sig om, at Svømmeselerne med tilhørende Reb, Hjælperebene samt de forskjellige Stænger, der bruges ved Undervisningen i Svømning, ere i god, forsvarlig og brugbar Stand.

8. Foruden de ved hver særskilt Svømmeøvelse anførte Bestemmelser for dennes Udførelse, bør gjennem hele Svømmeundervisningen følgende Fremgangsmaade tjene som almindelig Rettesnor.

Saa længe Eleven endnu svømmer i stram Sele, det vil sige, at han endnu ikke kan udføre Svømmebevægelserne til en saadan Fuldkommenhed, at Lærerens stadige Vejledning kan undværes, er han derved sikkret for ethvert muligt indtrædende Ulykkestilfælde, naar forøvrigt de ved Undervisningen i Svømning foreskrevne Forsigtighedsregler blive iagttagne. Har Eleven ved denne Undervisning bragt det saa vidt, at han ved den Kraft, hvormed Bevægelsen udføres, kan bringe sig frem i Vandet, og han tilmed udfører Bevægelserne regelret, bør Læreren tage Rebet af Korkselen og tillade Eleven, der bliver holdt oppe i Vandet af den kunstige Bærekraft, at svømme omkring i Bassinet paa egen Haand. Dette kaldes, at Eleven svømmer i løs Korksele. Hensigten hermed er at vænne Eleven til uhindret at bevæge sig i forskjellige Retninger, og at give ham den fornødne Tillid til sig selv, samtidig med at han opnaar Færdighed i at udføre Svømmebevægelserne. Naar Læreren har overtydet sig om, at Eleven udfører disse roligt og regelmæssigt, aftages Korkselen, og der spændes en Slapsele om Eleven. Det vil da snart vise sig, om Eleven

ved de foregaaende Øvelser har erhvervet sig saa megen Færdighed, at han ikke alene kan bevæge sig frem i Vandet, men ogsaa ved egen Kraft kan holde sig oppe og dog udføre Bevægelserne rigtigt. Læreren overbeviser sig herom ved, holdende i Selerebet, som bør være slappet, at lade Eleven svømme langs med Flaaden eller Broen, indtil han har opnaaet en saadan Udholdenhed, at han kan opfylde de i § 41 a. angivne Betingelser for at kunne blive Frisvømmer.

9. Saafremt Læreren selv er en flink og dygtig Svømmer, der i paakommende Tilfælde kan springe ud og redde en Elev, som pludselig bliver mat eller ikke kan hjælpe sig selv, bør han, naar han er den eneste tilstedeværende Svømmer, under hele Svømmeøvelsen med saadanne Elever, der enten ere Frisvømmere eller som svømme i løs Korksele, kun være iført Linned og Benklæder, samt være forsynet med et Hjælpereb om Livet, for at han hurtigt kan yde Hjælp til de Svømmende, hvis det gjøres nødvendigt.

10. Hvis der mellem de ældre Elever i Skolen findes dygtige Svømmere, bør disse gaa Læreren til Haande saavel ved Undervisningen af Begyndere som ved Tilsynet med de Viderekomne. I sidstnævnte Tilfælde skulle de, naar ellers ingen Medhjælpere haves, bruges som »Iagttagere«. Disses Pligter bestaa i, uafbrudt at holde Øje med de Svømmende og paase, at de ikke svømme længere bort, end Læreren har tilladt, og at de ikke indbyrdes forulempe hinanden eller foretage andre end de foreskrevne Øvelser i Vandet. Iagttagerne bør kun være iførte Linned og Benklæder samt være forsynede med et Hjælpereb om Livet og med en Hjælpestang.

Et Hjælpereb er et mindst 20 Alen langt, tyndt Reb, som anvendes paa følgende Maade. Den ene Ende af det bindes fast om Livet med en Raabaandsknude, hvorefter Resten af Rebet, der imedens har ligget paa Broen, ordnes fra Knuden og udefter i smaa ordentlige

Slag indtil c. 2 Alen fra den anden Ende af Rebet. Slagene stikkes dernæst paa venstre Side op under det om Livet bundne Reb, samtidig med at den løse Ende af Rebet anbringes paa lignende Maade paa højre Side. Kræve nu Omstændighederne, at Læreren eller Iagttageren skal springe ud, for at komme En, der pludselig angribes af et Onde, saa at han er ude af Stand til at redde sig selv, til Hjælp, rykker han med begge Hænder Rebet ud, kaster Slagene paa Broen, rækker til en af de ældste Elever — som iforvejen maa være gjort bekjendt med, hvorledes han har at forholde sig dermed — den løse Ende af Rebet og springer derpaa rask ud, for saa hurtigt som muligt at yde Hjælpen. Bliver denne Opgave saa anstrængende for ham, at han ikke beholder den fornødne Kraft til at kunne bjerge sig selv og den Paagjældende, vil den, der i Land holder den anden Ende af Rebet, være i Stand til at trække dem begge ind. Da Hjælperebet saaledes kan være af væsentlig Betydning, bør det aldrig mangle ved nogen Svømmeundervisning, saa meget mindre som det er til Betryggelse baade for Lærer og Elever.

Den i det Foregaaende omtalte Hjælpestang, hvormed Iagttagerne ogsaa bør være forsynede, er enten en almindelig Stang af 5 til 6 Alens Længde og c. 1½ Tommes Tykkelse, eller en lignende noget længere Stang, der i den yderste Ende er forsynet med en Bue af Træ, mellem hvis Ender der er spændt en stærk Snor. Hensigten med Hjælpestangen er at kunne yde en Svømmer, der findes indenfor en Afstand af Stangens Længde og som pludselig bliver træt, den fornødne Hjælp ved at række Stangen ud til ham og føre ham til Land, naar han har grebet fat om den. Haves en Hjælpestang med Bue, kan denne hurtigt kastes over den Svømmendes Hoved, saa at Buen ligger om Nakken, hvorefter han trækkes ind til Land.

11. Er Læreren ikke selv en god Svømmer, og har han ikke kunnet forskaffe sig en Medhjælper, der er i Besiddelse af fornøden Færdighed i Dykning, Hurtigsvømning og Bjergning, bør Undervisning i Svømning kun foretages paa saadanne Steder, hvor Vanddybden ikke er større, end at Eleverne kunne bunde ɔ: staa oprejste i Vandet med Hovedet over samme.

12. Ved enhver Bade- og Svømmeundervisning bør der altid herske den strængeste Orden og Aarvaagenhed. Læreren maa paa Grund af det store Ansvar, der her paahviler ham, aldrig tillade et større Antal Elever at bade eller svømme paa en Gang, end at han med et hurtigt Blik kan overbevise sig om, at Alle ere tilstede i Bassinet. Ved Svømmeøvelserne maa han aldrig tillade, at Frisvømmere eller de, der svømme i løs Korksele, fjærne sig længere fra Broen eller Svømmestedet, end at han eller en af Iagttagerne hurtigt kan komme dem til Hjælp, hvis det maatte behøves. Han maa derfor heller ikke selv beskjæftige sig med Selesvømmere, naar han paa samme Tid har Frisvømmere ude til Øvelse, og han maa intet Øjeblik glemme, at han med fuld Berettigelse kan drages til Ansvar, hvis der indtræffer Ulykker, som ere en Følge af Mangel paa stræng Orden og Aarvaagenhed ved Undervisningen.

Fjerde Afdeling.

Militære Øvelser.

SEXTENDE KAPITEL.

Øvelser i Marche.

§ 49.

Almindelige Bestemmelser.

Et Geled dannes ved at Flere stilles ved Siden af hverandre. De Elever, som staa paa Geledets Endepunkter (Fløje), benævnes henholdsvis højre og venstre Fløjmand.

En Rode dannes ved at to Elever stilles saaledes, at den ene staar bag den anden. Den Rode, der staar paa højre Fløj, kaldes højre Fløjrode, og den Rode, der staar paa venstre Fløj, kaldes venstre Fløjrode. Mangler den ene Elev i en Rode, kaldes den blind. Naar flere Roder stilles ved Siden af hverandre, fremkommer en Trop; Troppen inddeles i Sektioner, dog kun forsaavidt at hver Sektion kan komme til at bestaa af mindst 3 Roder.

Det Geled, som ved den første Opstilling staar forrest, kaldes første, og det bag ved samme værende andet Geled, hvilke Benævnelser forblive uforandrede under alle Bevægelser og Stillinger.

Naar første Geled er foran, haves ret Front, og omvendt Front, naar andet Geled er foran.

Ved forreste Geled forstaas det, der er foran til den Side, til hvilken der haves Front, og ved bageste Geled det, der er bagest i Forhold til Fronten, hvad enten det er første eller andet Geled. Hvad Legemets Stilling og Holdning under de militære Øvelser angaar, da følges de i 1ste Kapitel § 1 givne Regler.

Som Regel afholdes Øvelser i Marche paa to Geleder; kun naar noget Nyt paabegyndes, er det tilladt at tage Opstilling paa et Geled, da Læreren herved bedre er i Stand til at overse Eleverne og rette de Fejl, der begaas.

Naar der i det Følgende er nævnt en bestemt Skridtlængde, er dette saaledes at forstaa, at det er det Maal, som man skal stræbe efter at naa, dog at der selvfølgelig maa tages Hensyn til Elevernes Størrelse.

§ 50.

Opstilling og Antrædning.

Eleverne opstilles efter Højden saaledes, at de to Højeste udgjøre den højre Fløjrode, de to Næsthøjeste den følgende Rode, og saaledes fremdeles. Er Elevernes Antal ulige, fremkommer der en blind Rode, hvis Plads er næst venstre Fløj. Afstanden mellem Roderne er en Haandsbred, regnet fra Albue til Albue, og mellem Gelederne 3 Fod fra Hæl til Hæl; disse Afstande beholdes under alle Forhold.

Overalt hvor en Trop ved Vending eller paa anden Maade forandrer Front, træder den Elev, der staar i den blinde Rode, hvis en saadan haves, frem i forreste Geled.

Kommando:

Træd an!

Første Geleds højre Fløjmand stiller sig 2 Skridt fra og med Front mod Læreren, hvorefter de Øvrige stille sig paa deres Pladser, og Alle indtage Rorstillingen.

Kommando:

Trop . . . ret!

Enhver indtager Retstillingen.

§ 51.

Retning.

Det Punkt, hvorfra Retningen udgaar, kaldes Støttepunktet, det, der angiver Retningens Flugt, Retnings-

punktet, og den Linje, der gaar igjennem begge, Frontlinjen.

Kommando:

Til Højre (Venstre) . . . ret!

Med Undtagelse af Geledernes Fløjmænd i Støttepunktet, drejer enhver Elev Hovedet saa meget til den nævnte Side, at det venstre (højre) Øje omtrent kommer lige over Midten af Brystet, uden at Hovedet lægges til Siden, og bevæger sig derefter hurtig saa meget fremad eller tilbage, at han netop kan skimte tredje Sidemands Bryst, og indtager den i § 1 foreskrevne Stilling. Hver Elev i andet Geled stiller sig tillige nøjagtig bag sin Formand og i befalet Afstand fra ham.

Læreren retter de tre Roder, der staa nærmest Støttepunktet, og tilkjendegiver dernæst, om de Øvrige skulle frem eller tilbage. Eleverne vedblive at se til Højre (Venstre), indtil en følgende Kommando gives, og først da ses lige ud. Skal ingen Bevægelse følge umiddelbart efter endt Retning, kommanderes:

Se lige . . . ud!

hvorpaa Hovedet igjen drejes lige frem.

Paa Kommandoen:

Se til . . . Højre! (Venstre!)

drejes Hovedet igjen saa meget, som naar der kommanderes »Til Højre (Venstre) ret«, hvilket ogsaa Fløjmanden iagttager.

§ 52.

Vendinger paa Stedet.

Naar der paa Stedet udføres halve, fjerdedel og ottendedel Vendinger, afviges kun fra Retstillingen derved, at Legemets Vægt hviler paa venstre Hæl. Drejningen udføres paa denne Hæl, idet Fodbalden løftes lidt, medens højre Fod paa samme Tid kun løftes saa meget, at den uhindret kan følge med venstre; Hælene forblive samlede og Knæene strakte.

Paa Kommandoen:

Halvhøjre (Halvvenstre) . . . om!
udføres en ottendedel Vending; paa:

Højre (Venstre) . . . om!
en fjerdedel Vending til den nævnte Side, og paa:

Trop om . . . kring!
en halv Vending, hvilket Sidste altid sker til Højre.

§ 53.

Marche.

a. Almindelig Marche (Frontmarche).

Bevægelsen skal være ensformig og regelmæssig. Naar Flere marchere samlede, skulle de derfor gjøre lige lange Skridt og holde Fodslag. Skridtlængden er 30 Tommer og Kadencen 112 Skridt i Minutet. Marchen skal være en med fri og utvungen Holdning udført, smuk, naturlig, men taktbunden Gang. Alt, hvad der staar i Strid hermed, holdes udelukket fra Marchen.

Kommando:

Trop . . . Marche!

Venstre Fod bringes uden at slingre rask lige frem og sættes, idet Benet strækkes, i tilstrækkelig Afstand fra højre Fod med hele sin underste Flade let lige ned. Idet Foden bringes frem, hvilket sker tæt over Jorden uden at berøre denne, skal Fodspidsen være noget nedad og Overkroppen følge saaledes med, at Legemets Vægt kommer til at hvile paa den fremsatte Fod. Naar venstre Fod hviler paa Jorden, bringes den højre Fod frem paa samme Maade og sættes ligeledes til Jorden i samme Afstand. Saaledes fortsættes Marchen, uden at Eleverne krydse med Benene, dreje Skuldrene eller bringe Hovedet ud af den foreskrevne Stilling.

Kommando:

Trop . . . Holdt!

Den Fod, der skal bringes frem, sættes frem som sædvanlig, og den bagvedværende trækkes rask hen til den. Kommandoordet udtales i Reglen, idet højre Fod hviler paa Jorden.

Ved Frontmarche forstaas Troppens Bevægelse i en Retning, der er vinkelret paa Frontlinjen.

Den Linje, der i denne Retning udgaar fra Støttepunktet, kaldes Marchelinjen, det Punkt, mod hvilket man bevæger sig, Maalet, og ethvert Punkt, der ligger mellem dette og Stottepunktet, Mellempunkt. Marchelinjen antydes ved at opgive vedkommende Fløjmand Maalet, hvorpaa han strax, for lettere at bemærke enhver Afvigelse, vælger sig et eller flere Mellempunkter.

Retningen er altid til Højre, naar første Geled er foran, og til Venstre, naar andet Geled er foran, ɔ: Støttepunktet ligger altid paa højre Fløj, med mindre det udtrykkelig befales, at det skal ligge paa venstre Fløj.

Under Marchen maa den befalede Afstand mellem Roderne saa vel som mellem Gelederne nøje vedligeholdes, og Bagmanden skal altid være lige bag Formanden. Enhver ser lige ud, dog kan der skimtes til Siden for at forhindre, at Retningen eller Afstanden tabes fra Sidemanden til den Side, hvor Støttepunktet er. Skulde der alligevel opstaa Trykken i Geledet, gives der efter for de Tryk, der komme fra Støttepunktet, hvorimod Tryk fra den modsatte Side skulle modstaas. Mulig opstaaende Fejl i Retningen bør aldrig afhjælpes pludselig, men derimod kun lidt efter lidt.

Skal Støttepunktet af en eller anden Grund være paa venstre Fløj, averteres:

Retning til Venstre!

hvis forste Geled er foran, og:

Retning til Højre!

hvis andet Geled er foran, hvornæst Eleverne rette sig til den nævnte Side, indtil der ved det tilsvarende Avertissement antydes, at Retningen igjen skal være til højre Fløj.

b. Baglænds-Marche.

Denne Marche øves kun paa ganske korte Strækninger og udføres paa Kommandoen:

Baglænds . . . Marche!

Venstre Fod sættes i almindelig Marchekadence lige tilbage; naar den berører Jorden, flyttes højre Fod paa lignende Maade tilbage, og saaledes vedblives, idet der iøvrigt forholdes overensstemmende med de for den almindelige Marche givne Regler, indtil der kommanderes »Holdt«, hvorpaa den forreste Fod trækkes tilbage til den bageste.

c. **Forandring af Skridtets normale Længde.**

Paa Kommandoen:

Korte . . . Skridt!

sættes den Fod, som netop i det Øjeblik er løftet, med formindsket Skridtlængde paa sædvanlig Maade til Jorden; saaledes fortsættes, uden at Marchekadencen derved forandres, indtil der kommanderes:

Almindelig . . . Marche!

hvorpaa der atter tages den sædvanlige Skridtlængde.

d. **Omtrædning.**

Paa Kommandoen:

Træd . . . om!

sættes den Fod, som under Marchen er bagest, hurtig med Hælen lidt bag den foranværende Fod, som derpaa bringes frem paa sædvanlig Maade. Bevægelsen maa udføres saa hurtig, at den kun medtager den Tid, som ifølge Marchekadencen behøves til et Skridt.

(Naar Flere marchere sammen, udføres denne Bevægelse uden Kommando af den, som har modsat Fod fremme.)

e. **Vendinger under Marchen.**

Paa Kommandoen:

Halvhøjre (Halvvenstre) . . . om!

eller:

Højre (Venstre) . . . om!

sker Vendingen til Højre paa venstre, og Vendingen til Venstre paa højre Fodbalde. Kommandoens sidste Stavelse udtales ved Vendingen til Højre, medens højre Fod hviler paa Jorden, og ved Vendingen til Venstre, medens venstre Fod hviler paa Jorden.

Kommando:

Trop om . . . . kring!

Kommandoordet »kring« udtales, idet højre Fod er paa Jorden. Venstre Fod føres da som sædvanlig frem foran højre, og Vendingen udføres til Højre paa begge Fødders Fodbalder.

§ 54.

Svingning.

Ved Svingning skal hele Troppen, eller dens enkelte Sektioner, med sammenhængende Front gives en forandret Retning saaledes, at den nye Frontlinje danner med den havte en Vinkel, hvis Størrelse kan være en hvilkensomhelst. I Almindelighed vil den være ret, hvorfor der ogsaa udføres en fjerdedel Svingning, naar det ikke udtrykkelig befales anderledes.

Det Punkt, hvorom Svingningen udføres (Svingningspunktet) ligger enten umiddelbart paa den Fløj, der er den udsvingende modsat, eller i en Afstand fra denne Fløj, men i Frontlinjens Forlængelse. Svingning umiddelbart om Fløjen anvendes saavel naar hele Troppen skal udføre en Svingning fra selve Stedet som ved Sektionernes Udsvingning fra eller samtidige Indsvingning paa en Linje og benævnes Svingning fra Stedet. Svingning om et i en Afstand ud til Siden liggende Punkt anvendes saavel af hele Troppen, naar den under Bevægelsen skal udføre en Svingning, som af de enkelte Sektioner, naar de efterhaanden skulle indsvinge paa en Linje eller forandre Marcheretning, og benævnes Svingning under Bevægelsen.

a. Svingning fra Stedet.

Kommando:

Med Troppen (Sektioner) højre (venstre) . . . . sving!

Med Undtagelse af den paa Fløjen ved Svingningspunktet staaende Elev, der ser til den udsvingende Fløj, se Alle til Højre (Venstre).

Kommando:

Trop . . . Marche!

Alle træde an i den befalede Kadence, men kun Fløjmanden paa den udsvingende Fløj gjør Skridt af den befalede Skridtlængde, hvorimod de Øvrige forkorte deres Skridt i Forhold som de ere nærmere ved Svingningspunktet, medens Fløjmanden, som staar paa selve dette Punkt, kun drejer sig paa Stedet. Under Svingningen vedligeholdes Fodslaget saa vel som Retningen og Afstanden mellem Roderne og Gelederne i Overensstemmelse med de under § 53 a. givne Regler.

Naar en fjerdedel Svingning er udført, kommanderes enten:

Trop . . . Holdt!

Til Højre (Venstre) . . . ret!

efter som der er svinget til Højre eller Venstre, eller, naar Bevægelsen strax skal fortsættes:

Lige . . . ud!

Paa Kommandoordet »ud« tage de, som have forkortet Skridtene, igjen Skridt af almindelig Længde, og Alle se lige ud samt tage, uden videre Kommando, Retning til højre Fløj, hvis den under Svingningen har været til den venstre Fløj.

Ved at svinge ud med Sektioner formeres Sektionskolonnen, i hvilken Afstanden mellem de enkelte Sektioner altsaa er lig disses Frontlængde. Under Marchen med en saadan Kolonne skal der stedse være Retning i de enkelte Sektioner, henholdsvis til Højre, naar første Geled er foran, og til Venstre, naar andet Geled er foran, og Fløjmændene paa Retningssiden skulle stedse passe, at den rette Afstand fra den foranværende Sektion vedligeholdes.

Skal der udføres en halv Svingning, kommanderes:

Med Troppen højre helt om . . . sving!

Trop . . . Marche!

Udførelsen er som ved fjerdedel Svingninger, kun at Svingningen fortsættes, indtil Troppen igjen er i Forlængelse af sin tidligere Frontlinje, men med modsat Front.

Svingning under enhver anden, vilkaarlig Vinkel udføres paa lignende Maade.

b. Svingning under Bevægelsen.

Kommando:

Højre (Venstre) . . . sving!

Umiddelbart efter Ordet »sving«, som udtales, naar den marcherende Trop (Sektion) er i Højde med Svingningspunktet, udføres Svingningen ligesom fra Stedet efter Kommandoen »Marche«, dog forsaavidt afvigende, at Fløjmanden nærmest Svingningspunktet ikke udelukkende ser til den udsvingende Fløj, men ogsaa nu og da til Svingningspunktet, og marcherer i en Bue, saa at Svingningspunktet bestandig ligger en Tredjedel af Troppens (Sektionens) Frontlængde ud til Siden.

Naar Svingningen er fuldført, kommanderes, hvis der ikke skal gjøres Holdt:

Lige . . . ud!

hvornæst forholdes som ved samme Kommando efter en Svingning fra Stedet.

Svingninger under en hvilkensomhelst anden Vinkel, saa vel som med omvendt Front, udføres paa samme Maade.

§ 55.

Indsvingning.

Skal en Sektionskolonnes enkelte Sektioner samtidigt udvikles paa Linje til en af Siderne, kan dette ske ved en Indsvingning, efter at der først er averteret »Retning til Venstre«, hvis Indsvingningen skal ske med ret Front til Venstre.

Der kommanderes:

Med Sektioner venstre (højre) . . . sving!

hvornæst samtlige Sektioner udføre Svingningen som i § 54 a. angivet. Dernæst kommanderes:

Trop . . . Holdt!

Til Venstre (Højre) . . . ret!

§ 56.

Rodemarche.

For at en Trop kan bevæge sig i Roder, maa den først udføre en fjerdedel Vending eller afbryde med Roder til en af Fløjene. Ved Rodemarchen er Marcheretningen enten i Forlængelse af den havte Frontlinje eller danner med denne en Vinkel, der i Almindelighed er ret, hvorfor den paa Frontlinjen vinkelrette Retning altid underforstaas, naar det ikke udtrykkelig bestemmes, at nogen anden skal tages.

a. I Forlængelse af Frontlinjen.

Befinder Troppen sig paa Stedet, kommanderes:

Højre (Venstre) . . . om!

Trop . . . Marche!

hvorimod den sidste Kommando selvfølgelig bortfalder, hvis Troppen alt befinder sig i Frontmarche.

b. Under en Vinkel med Frontlinjen.

Er Troppen paa Stedet, kommanderes:

Med Roder!

Til Højre (Venstre) bryd . . . af!

Den højre (venstre) Fløjmand beholder uforandret Front, hvorimod alle de Øvrige gjøre Højre (Venstre) om, og derpaa kommanderes:

Trop . . . Marche!

Enhver marcherer lige ud, Fløjmanden i en Retning, der er vinkelret paa Frontlinjen, men med korte Skridt, indtil Fløjmanden af andet Geled, der svinger til Venstre (Højre), er i Linje med ham. Efterhaanden som de øvrige Roder komme til Svingningspunktet, udføre de Svingningen.

Er Troppen i Bevægelse, bortfalder Kommandoen »Marche«. Naar Troppen derimod er i Roder, kommanderes blot:

Højre (Venstre) om sving!

samt, dersom den er paa Stedet, tillige:

Trop . . . Marche!

Umiddelbart efter Kommandoen udfører den forreste Rode i Marchen den fornødne Svingning og marcherer dernæst lige ud; de Øvrige forholde sig som foran anført.

Dersom Marchelinjen ikke skal være vinkelret paa Frontlinjen, opgives der Fløjmanden Maalet.

Det er nødvendigt, at hver Elev under Rodemarchen nøje holder den Afstand fra sin Formand, som han havde, forinden den fjerdedel Vending udførtes, for at der kan være den fornødne Plads i Geledet, naar der atter gjøres Front. Skulde Afstanden tabes, maa den gjenvindes lidt efter lidt og ikke ved pludselige Bevægelser. Ligesom ved Frontmarchen vælger Fløjmanden et Maal og et Mellempunkt og holder sig nøje i den derved bestemte Linje, medens enhver af de Øvrige marcherer saaledes, at han ved at se lige ud hverken kan se til Højre eller Venstre forbi sin Formand, hvorhos hver Elev i andet Geled tillige tager Retning og Afstand fra sin Rodekammerat i første Geled.

§ 57.

Fra Roder igjen at formere Linje.

Naar Troppen er i Roder, formerer den igjen Linje enten ved at udføre en fjerdedel Vending eller ogsaa ved Bagom-Opmarche eller Opmarche.

a. Bagom-Opmarche.

Kommando:

Bagom-Opmarche til Højre! (Venstre!)

Fløjmanden af første Geled gjør Højre (Venstre) om sving og marcherer lige ud, indtil der betydes ham at gjøre Holdt. Den følgende Elev i dette Geled marcherer lige ud, indtil han er et Skridt forbi det Sted, hvor Fløjmanden gjorde Højre (Venstre) om sving, udfører nu samme Svingning og marcherer frem, indtil han er paa hans venstre (højre) Side. Samme Forhold iagttages af hver følgende Elev i dette Geled, og efterhaanden som hver Enkelt kommer paa Linjen,

retter han sig til Højre (Venstre). Paa samme Maade udføres Bagom-Opmarchen af andet Geled, dog at Fløjmanden ikke begynder Bevægelsen, forinden Fløjmanden af første Geled er passeret ham for at rykke ind paa Linjen. Efterhaanden som hver Elev af andet Geled opmarcherer, stiller han sig lige bag og i befalet Afstand fra sin Rodekammerat og retter sig ind.

Bagom-Opmarchen udføres til Højre, naar Troppens højre Fløjrode er foran, og til Venstre, naar den venstre Fløjrode er foran.

b. Opmarche.

Kommando:

Til Venstre (Højre) marcher op!

Giv Agt . . . Løb!

Den foran værende Fløjmand af det Geled, der er paa den nævnte Side, gjør Holdt, og hans Rodekammerat tager, saasnart Pladsen tillader det, Stilling bag ham; alle de Øvrige gjøre paa Ordet »Løb« Halvvenstre (Halvhøjre) om og løbe hver for sig lige ud mod den Linje, hvorpaa der skal opmarcheres.

Den bag Fløjmanden marcherende Elev i den næstforreste Rode stiller sig ved Siden af Fløjmanden, og efterhaanden gjør hver følgende Elev af det forreste Geled Holdt ved Siden af den Sidemand, han har henimod den staaende Fløj, medens Eleverne af det bageste Geled paa samme Maade stille sig i foreskreven Afstand fra Rodekammeraten i forreste Geled. Efterhaanden som Enhver kommer paa sin Plads, retter han sig ind.

Skal Troppen umiddelbart efter endt Opmarche udføre en Frontmarche, kommanderes:

Trop . . . Marche!

§ 58.

Skraamarche.

Ved Skraamarche bevæger man sig i en Retning, der

danner en Vinkel paa 45° med den hidtil paa Stedet eller under Bevægelsen havte Frontlinje.

Kommandoen er:

Halvhøjre (Halvvenstre) . . . om!

og, hvis Troppen er paa Stedet, tilføjes:

Trop . . . Marche!

I Forbindelse med hvad der er foreskrevet for Marchen i Almindelighed, iagttager hver Elev ved Skraamarche fra Frontmarchen, at hans højre (venstre) Skulder er lige bag og altid i samme Afstand fra hans foran marcherende Sidemands venstre (højre) Skulder.

Det Tilsvarende iagttages, hvis Skraamarche foretages med en i Roder marcherende Trop.

Skal der atter marcheres i Flugt med den Retning, hvori der marcheredes, forinden Skraamarchen begyndte, kommanderes:

Halvvenstre (Halvhøjre) . . . om!

§ 59.

Kontramarche.

Kontramarche anvendes, naar en Trop skal have modsat Front med første Geled foran, uden at Fløjene komme mere til Højre eller Venstre.

Ved en Trop paa Stedet kommanderes:

Kontramarche!

Højre . . . om!

og, efter at Vendingen er udført:

Trop . . . Marche!

Efter at Troppen har marcheret 3 Skridt frem, svinger Fløjroden helt om til Højre saaledes, at andet Geleds Fløjmand bevæger sig i en Bue omkring Svingningspunktet, hvorefter der marcheres lige ud. Enhver af de følgende Roder begynder og fuldender Svingningen paa samme Sted som Fløjroden og forholder sig iøvrigt ligesom denne.

Naar den højre Fløjmand kommer til det Punkt, hvor venstre Fløj tidligere stod, kommanderes:

Trop . . . Holdt!

Venstre . . . om!

Til Højre . . . ret!

Befinder Troppen sig i Rodemarche, naar Kontramarchen skal foretages, kommanderes:

Kontramarche!

hvorpaa der strax svinges om andet Geled, og Marchen fortsættes.

SYTTENDE KAPITEL.

Øvelser i Hugning.

Ved Hugning forstaas den Øvelse, hvorved man lærer med et Huggevaaben at angribe en med et lignende Vaaben bevæbnet Modstander, ligesom ogsaa at forsvare sig imod en Saadan.

Til denne Øvelse bruges Huggerter.

§ 60.

Forklaring over nogle under Hugningen forekommende Benævnelser samt Øvelsernes Inddeling.

Dækstilling kaldes den Stilling, hvori man staar fordelagtigst saavel til Angreb som til Forsvar.

Den indvendige Side (Kvartsiden) kaldes den Del af Legemet, der i Dækstillingen vender til Venstre.

Den udvendige Side (Terzsiden) er den modsatte, altsaa den Del af Legemet, der i samme Stilling vender til Højre.

At effacere sig vil sige, i Dækstillingen at dreje Overkroppen saa stærkt, at Brystet vender lige til venstre Side, hvorved den venstre Skulder føres godt tilbage.

En Appel er et let og kort Slag, som i Dækstillingen udføres med hele den underste Flade af den højre Fod mod Gulvet. Foden løftes kun saa meget som nødvendigt for at

kunne sættes rask og klangfuldt til Gulvet. Bevægelsen maa ske meget livligt, og uden at Overkroppens Stilling derved forandres.

Styrken er den Halvdel af Klingen, som er nærmest Fæstet; Svagen er den anden Halvdel af Klingen.

For at kunne have nogle Hovedstillinger, i og fra hvilke Haandens Bevægelser saavel til Angreb som til Forsvar kunne udføres, antages ialt fire Grundstillinger for Haanden, nemlig:

Den første Stilling er den, i hvilken Haanden er vendt saaledes, at den udvendige Side viser til Venstre og Fingrene til Højre.

Den anden Stilling er den, i hvilken den udvendige Side af Haanden vender til Højre og Fingrene til Venstre.

Den tredje Stilling er den, hvorved den udvendige Side af Haanden vender opad og Fingrene nedad.

Den fjerde Stilling er den, hvorved den udvendige Side af Haanden vender nedad og Fingrene opad.

Et Hug kaldes enhver Bevægelse med Klingen, hvorved man søger at angribe eller rettere at træffe sin Modstander.

En Parade er en Bevægelse med Klingen, hvorved man afværger eller dækker sig mod Modstanderens Angreb.

Efterhug kaldes ethvert Hug, der udføres strax efter en Parade.

Forhug ere livligt førte Hug, som anbringes imod Modstanderen i det Øjeblik, han vil udføre et Hug.

Medhug ere Hug, som udføres samtidigt af begge Modstanderne.

Høje Hug kaldes de, som føres ovenfra ned efter Hovedet eller Overkroppen.

Dybe Hug kaldes de, der føres nedenfra op under Modstanderens Arm eller efter Siden.

Engagement kaldes en Bevægelse med Klingen, hvorved man, uden at trykke mod Modstanderens Klinge, søger at føre den saa meget over til den ene Side, at denne derved er dækket.

Et Udfald er en Bevægelse, hvorved højre Fod fra Dækstillingen løftes og føres let og livligt omtrent 1 Fod lige frem over Gulvet, idet venstre Knæ kraftigt udstrækkes.

En Blottelse kaldes ethvert udækket Sted paa Legemet, hvor der med Fordel kan anbringes et Hug.

En Finte er et Skinangreb imod en Del af Modstanderens Legeme for at fremkalde en Blottelse paa en anden Del, hvor man da har til Hensigt at føre det egentlige Angreb.

At forhugge sig kaldes under Hugget at føre Armen længere ud til Siden, op eller ned, end det er nødvendigt til Huggets rigtige Udførelse.

Maalet er Afstanden imellem de to Modstandere, det er enten:

Det almindelige Maal, i hvilket Modstanderne under et regelret Udfald kunne naa hinanden med Spidserne af Klingerne;

Det snævre Maal, i hvilket de uden Udfald kunne naa hinanden; eller

Det vide (store) Maal, i hvilket de ikke kunne naa hinanden med Udfald.

De øvrige Benævnelser ville blive forklarede ved de Dele af Hugningen, hvor de forekomme.

Undervisningen i Hugning bør omfatte:

Begyndelsesgrundene;

De enkelte Hug;

Parader;

Efterhug og herunder

Øvelse i Trop;

De sammensatte Hug (Finterne);

Forberedelse til Kontrahugning;

Kontrahugning.

§ 61.

Begyndelsesgrundene.

a. Stilling til Hugning;

b. Dækstilling;

c. S k r i d t;
d. U d f a l d;
e. C h a n g e m e n t (F o r a n d r i n g af K l i n g e n s S t i l l i n g) s a m t E n g a g e m e n t;
f. E s p a d o n n e r i n g (S v i n g n i n g af K l i n g e n).

a. Stilling til Hugning.

Eleven indtager Retstillingen med skuldret Huggert; højre Overarm slutter til Kroppen og danner en ret Vinkel med Underarmen, der holdes vandret frem; Fæstet omfattes med fuld Haand; Klingens Stilling er lodret med Skarpen vendt lige frem.

Paa Kommandoen:

Til . . . Hugning!

gjør Eleven Venstre om; Fødderne danne en ret Vinkel med hinanden, idet den højre Fod, der viser lige frem, staar lige for den venstre Fods Hæl; Ben og Hæle holdes samlede og Knæene strakte. Samtidig med Vendingen sættes den venstre Haand knyttet i Siden paa det venstre Hofteben, og højre Haand fører Huggerten ned til venstre Side, hvor den holdes i en skraa Retning med Grebet ved Hoften og med Spidsen lige bagud. Overkroppen holdes lige og oprejst med Brystet vendt saa meget til Venstre, at højre Side af Legemet vender fremad, Hovedet drejes til Højre, og der ses frit ud over højre Skulder.

Skal Eleven atter indtage Retstillingen, kommanderes:

H ø j r e . . . om!

Eleven udfører Vendingen, venstre Haand falder til Laaret og samtidig skuldres med Huggerten.

b. Dækstillingen.

Kommando:

P a a T æ l l i n g . . . dæk!

Fra Stillingen »Til Hugning« bøjer Eleven noget ned i Knæene saaledes, at disse føres frem i Retning med Fodspidserne, uden at Hælene løftes fra Gulvet.

To!

Højre Fod sættes, idet højre Knæ bøjes noget, et Skridt lige frem foran den venstre Fods Hæl. Begge Knæ bøjes i Retning med Fodspidserne, det venstre noget mere end det højre, der kun bøjes saa meget, at Knæet staar lige over Vristen. Overkroppen holdes lidt forover, Brystet er vendt til Venstre, og højre Hofte trækkes vel ind, hvorved Legemets Vægt kommer til at hvile mest paa det venstre Ben.

Tre!

Højre Haand fører Huggerten frem foran Legemet; Armen er noget bøjet med Albuen indad; Haanden holdes i Terzstilling (den tredje Stilling) lidt til Højre for og omtrent i Højde med højre Skulder; Klingespidsen holdes lidt til Venstre for Haanden og omtrent i Højde med Modstanderens Ansigt. Fæstet omfattes saaledes, at Tommelfingren ligger strakt paa Ryggen af Grebet, lidt fra Parerpladen, og de øvrige Fingre omslutte Grebet, saa at det holdes fast og sikkert. Haanden maa dog ikke omfatte Fæstet for kraftigt, da Haandledet, der skal være løst og let, derved bliver stift.

Skal Eleven atter indtage Stillingen »Til Hugning«, kommanderes:

Giv Agt . . . Hvil!

Højre Fod trækkes til den venstre, idet Knæene strækkes, og Huggerten føres tilbage i den nævnte Stilling.

Naar Dækstillingen er vel indøvet paa Tælling, kommanderes:

Uden Tælling . . . dæk!

Alle de paa Tælling indøvede Bevægelser foretages paa en Gang og saa hurtigt som muligt.

Kommando:

To Appeller . . . Et!

For at overbevise sig om, at Legemet hviler mest paa det bageste Ben, bør Læreren jævnlig lade Eleven, især efter en udført Bevægelse fremad, gjøre to Appeller. Disse udføres hurtigst muligt efter hinanden. Overkroppen holdes rolig, og Klingen forbliver i sin Stilling.

c. Skridt.

Kommando:

Et Skridt fremad . . . Et!

Den højre Fod sættes omtrent 1 Fod frem i lige Linje uden at løftes synderligt fra Gulvet, den venstre følger efter i samme Afstand og Retning.

Kommando:

Et Skridt tilbage . . . Et!

Den venstre Fod sættes omtrent 1 Fod tilbage i lige Linje, og den højre følger efter i den foreskrevne Afstand og Retning med en kort Appel.

Legemets saa vel som Haandens og Klingens Stilling forbliver herved uforandret; Skridtene udføres hurtigt og let.

d Udfald.

Kommando:

Stræk til Udfald . . . Et!

Det venstre Knæ udstrækkes saa hurtigt som muligt, idet Overkroppen i uforandret Stilling føres frem over det højre Knæ, der herved bøjes stærkere. Haandens og Klingens Stilling er uforandret.

Kommando:

Dæk!

Legemet bringes tilbage i Dækstillingen, idet venstre Knæ hurtigt bøjes.

Kommando:

Fald ud . . . Et!

Idet venstre Knæ udstrækkes saa hurtigt som muligt, sættes den højre Fod, uden at løftes for meget, saa langt lige frem, at Vristen kommer til at staa lige under det bøjede Knæ. Samtidig hermed udfører Eleven en Bevægelse med Klingen som til et Hug, hvorved højre Haand drejes saaledes, at den kommer i Kvartstilling (den fjerde Stilling) og holdes lidt til Venstre for og noget højere end den højre Skulder; Skarpen af Klingen vender til Venstre, Spidsen skal omtrent være i Højde med Hovedet og Armen aldeles udstrakt.

Overkroppen føres vel frem over det forreste Ben, paa hvilket Legemet derfor hviler mest, og den venstre Fod forbliver urokkelig paa sin Plads med hele den underste Flade til Gulvet.

Efter udført Udfald gaar Eleven tilbage i Dækstillingen ved rask at bøje det venstre Knæ og trække den højre Fod tilbage.

For at forvisse sig om, at Udfaldet er udført rigtigt, vil det være hensigtsmæssigt i Begyndelsen at lade Eleven blive liggende i Udfaldet, hvorom han ved Kommandoen »Bliv liggende i Udfaldet« forud averteres. Paa Kommandoen »Dæk« indtager Eleven atter Dækstillingen.

Da Udfaldets Hurtighed, som er af største Vigtighed i Hugning, for det Meste beror paa det venstre Knæs hurtige Udstrækning, og Tilbagetrækningen ligeledes paa sammes hurtige Bøjning, er det yderst vigtigt, at disse Bevægelser indøves til den størst mulige Færdighed.

e. Changement samt Engagement.

Kommando:

Changer . . . Et!

Klingespidsen føres fra Dækstillingen saa snævert som muligt over Modstanderens Vaaben, under hvilken Bevægelse Haanden drejes saaledes, at den kommer i Kvartstillingen. Klingen maa hverken under eller efter Changementet berøre Modstanderens Klinge.

Kommando:

To!

Klingespidsen føres paa lignende Maade over Modstanderens Vaaben tilbage til Dækstillingen, o. s. fr.

Changementerne, der kun maa udføres ved en let Bevægelse af Haandledet, tjene dels til at øve og styrke dette og dels til at vænne Eleven til snævert og hurtigt at føre sin Klinge over Modstanderens fra den udvendige til den indvendige Side, og modsat.

Naar Changementerne ere vel indøvede, forbindes de med

Engagementer, idet Eleven da efter udført Changement strax fører sin Klinge hen mod Modstanderens Klinge og ved et let Tryk bringer den saa meget til Siden, at han ved sin egen Klinge er fuldkomment dækket paa denne Side.

Kommando:

Changer og engager . . . Et!
To!

f. Espadonnering.
(Svingning af Klingen.)

Herved forstaas kraftige, hurtigt paa hverandre følgende skarpe Hug, enten paa en og samme Side eller skiftevis paa begge Sider saavel ovenfra nedad som nedenfra opad.

Denne Øvelse, som helst skal udføres med et sværere Vaaben, bidrager især til at gjøre Elevens Haandled løst og bøjeligt, hvorfor den hyppigt bør foretages.

Eleverne opstilles hertil i et Skridts indbyrdes Afstand. Efter at de have indtaget Stillingen »Til Hugning«, kommanderes:

Paa Tælling . . . espadonner!

Arm og Klinge strækkes frem, Haanden holdes i den anden Stilling omtrent i Højde med Hovedet, og Spidsen af Klingen i lige Linje og Højde med Haanden.

Kommando:

Et!

Haandledet og Armen bøjes saaledes, at Skarpen af Klingen svinges mod og forbi den venstre Side af Legemet, hvorpaa der i en vedvarende Bevægelse føres et lodret og skarpt Hug lige fremad; efter udført Hug er Armen aldeles udstrakt, og Haand og Klinge maa være i samme Stilling som før Bevægelsen.

Kommando:

To!

Haandledet og Armen bøjes saaledes tilbage, at Ryggen af Klingen svinges imod den højre Side tæt forbi Skulder og Ryg, hvorefter Haanden og Armen vendes saaledes, at Eleven

i en vedvarende Svingning atter kan udføre det nylig beskrevne lodrette Hug, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Eleven gjør Højre om og skuldrer med Vaabnet.

Naar flere Hug skulle udføres paa samme Side, da forholdes dermed som ved den enkelte Bevægelse.

Huggene bør ogsaa øves nedenfra opad, hvorved den modsatte Fremgangsmaade finder Sted saaledes, at det første Hug strax udføres fra Stillingen »Til Hugning«.

Der begyndes med 10 til 20 Hug, og efterhaanden lægges nogle Hug til, indtil Eleven let og regelmæssigt kan udføre 50 Hug paa Tælling, hvilket bør være det højeste Antal, der bør øves, da det er rigtigere at udføre færre, men gode og regelrette Hug, end mange, mindre kraftige og mindre regelrette.

Have Eleverne Færdighed i at espadonnere paa Tælling, kommanderes:

Uden Tælling . . . espadonner!

Holdt!

De samme Bevægelser foretages med større Hurtighed.

Jo nærmere Klingen under Øvelsen bringes til Legemet, desto fuldkomnere er Bevægelsen udført. Det bør paases, at hvert enkelt Hug altid føres skarpt og kraftigt, at Armen ikke bøjes for meget, og at især den forreste Del af Klingen virker ved Hugget, hvorfor Eleven bør hugge med løst Haandled og ikke omfatte Fæstet for fast med hele Haanden; den højre Haand forbliver under Bevægelsen i Højde med Hovedet, og Klingespidsen maa efter udført Bevægelse ved de høje Hug (ovenfra nedad) være i Højde med Haanden og ved de dybe Hug (nedenfra opad) noget dybere end Haanden. Der bør ses mere paa Bevægelsernes rigtige end paa deres hurtige Udførelse, og Legemet maa under Espadonneringen holdes aldeles lige og roligt.

Det er særdeles vigtigt, at Læreren indøver Begyndelsesgrundene med hver enkelt Elev, forinden han lader dem udføre samlede af alle Eleverne.

§ 62.

De enkelte Hug.

Et Hug udføres ved at Klingespidsen fra den Stilling, hvori den staar, trækkes noget tilbage og derefter under et Sving eller i en Bue med en kraftig Bevægelse føres frem imod Modstanderen, enten paa samme eller paa modsat Side af dennes Klinge.

Tilbagetrækningen af Klingen til Hugget maa mest ske ved en Bevægelse i Haandledet, og Armen maa, for ikke at give unødvendig Blottelse, kun bøjes ubetydeligt. I selve Hugget skal Armen altid strækkes helt ud, for at dette kan blive saa kraftigt som muligt.

Ethvert Hug skal ske med Skarpen af Klingen, som derfor, ved en Drejning af Haanden i Haandledet, skal vende derhen, hvor Hugget skal falde, og da dette altid bør føres med den forreste Del af Klingen, maa denne, navnlig ved at Tommelfingren trykker mod Grebet, føres længst muligt ind efter Modstanderen. Haanden, der under Hugget skal dække Elevens Hoved, maa efter udført Hug staa i Højde med dette, noget mere til Højre eller Venstre, efter som Hugget føres paa den ud- eller indvendige Side.

For at Hugget skal træffe, maa Eleven føre det saa snævert og livligt som muligt og tillige saa kraftigt og langt frem imod Modstanderen, at denne tvinges til at anvende en Parade for at undgaa det. Hvad enten Hugget afværges eller ikke, maa Haand og Klinge standse bestemt paa det Sted, som er foreskrevet for det paagjældende Hug, altsaa hvor Eleven i den Stilling er mest dækket. Hvis dette ikke iagttages, forhugger han sig og giver derved Blottelse.

Hug paa samme Side, hvor Eleven har sin Klinge, ske ved, efter Tilbagetrækningen af Klingespidsen, at føre denne frem med et kort Sving, hvorimod Hug paa modsat Side ske ved i en snæver Bue at føre Klingespidsen over Modstanderens Vaaben fra den ene til den anden Side.

Huggene kaldes udvendige (Terz) eller indvendige

(Kvart), efter som de føres efter Modstanderens ud- eller indvendige Side. Efter den Retning, Huggene føres i, inddeles de i høje og dybe Hug; høje, naar de føres ovenfra nedefter, og dybe, naar de føres nedenfra opefter

a. Det høje Terzhug.

Kommando:

Hug Terz . . . Et!

Dette udføres ovenfra skraat ind efter den udvendige Side af Modstanderens Hoved eller Skulder og ender med Haanden imellem den anden og tredje Stilling.

b. Det høje Kvarthug.

Kommando:

Hug Kvart . . . Et!

Dette udføres paa samme Maade efter den indvendige Side af Modstanderens Hoved eller den øverste Del af Brystet og ender med Haanden imellem den anden og fjerde Stilling.

Begge de foran anførte Hug kunne ogsaa udføres i vandret Retning og ende da, hvis det er et Kvarthug, med Haanden i den fjerde Stilling, og hvis det er et Terzhug, med Haanden i den tredje Stilling.

c. Det dybe Terzhug.

Kommando:

Hug dyb Terz . . . Et!

Dette føres nedenfra skraat ind efter Modstanderens udvendige Side og ender med Haanden imellem den første og tredje Stilling.

d. Det dybe Kvarthug.

Kommando:

Hug dyb Kvart . . . Et!

Dette føres nedenfra skraat op efter Modstanderens indvendige Side og ender med Haanden i den fjerde Stilling, dog saaledes, at Fingrene vise skraat opad til Højre.

Læreren maa ofte lade Eleverne udføre ethvert Hug blindt, for at forvisse sig om, at det udføres rigtigt; dette sker ved at Læreren enten trækker sin Arm tilbage eller ogsaa gaar et Skridt tilbage, idet Hugget udføres.

Alle Hug læres først uden og dernæst med Udfald, hvilket Læreren tilkjendegiver ved forud for Kommandoen at avertere »Paa Stedet« eller »Med Udfald«.

I Begyndelsen lader Læreren Eleven efter udført Hug, saavel paa Stedet som med Udfald, blive liggende i dette, for at forvisse sig om den rigtige Udførelse. Dette sker ved forinden Kommandoen til Hugget at avertere »Bliv liggende i Hugget (Udfaldet).« Paa Kommandoen »Dæk« indtager Eleven atter Dækstillingen. Gaar der intet Avertissement forud for Kommandoen, indtager Eleven efter udført Hug hurtigst muligt Dækstillingen.

§ 63.

Parader.

Disse inddeles i udvendige og indvendige, samt i høje og dybe.

De udføres ved en kort og hurtig Drejning af Haand og Klinge i den Retning, i hvilken Modstanderens Hug føres, samt ved et kraftigt Modtryk, dog saaledes, at Armen derved bevæges saa lidt som muligt og aldrig længere ud til Siden end nødvendigt for at afværge Hugget.

Korte og raske Parader, for Størstedelen udførte med Haandledet, opfange Huggene til rette Tid, hvorimod man ved vidtløftige Parader ikke alene let kommer for sildigt, men tillige giver Blottelse paa andre Steder.

Ved enhver Parade maa Skarpen af Klingen føres imod Skarpen af Modstanderens Klinge, ligesom ogsaa enhver Parade maa udføres med Styrken af Klingen og saa nær ved Fæstet som muligt.

Paraden er taget rigtigst, naar Eleven med sin Klinge møder Modstanderens i en næsten retvinklet Stilling.

a. Den høje Terzparade.

Kommando:

Parer Terz . . . Et!

Haanden føres lidt til Højre med Fingrene nedad (i tredje Stilling) og holdes omtrent i Højde med højre Skulder; Armen er udstrakt; Spidsen af Klingen holdes lidt til venstre Side og noget højere end Hovedet.

Denne Parade anvendes imod det høje Terzhug saa vel som i Almindelighed mod alle de Hug, som føres højt efter den udvendige Side.

Udføres Terzhugget lige ovenfra nedad, maa Klingespidsen holdes lige ud til Venstre, samt Haand og Klinge føres noget frem- og opad til Højre i Forhold til Huggets Retning. Falder Hugget vandret, maa Klingespidsen holdes lodret i Vejret.

Efter Paraden indtages strax Dækstillingen, dog vil det i Begyndelsen, saavel ved denne som ved de følgende Parader, være rigtigt at lade Eleven blive liggende i Paraden, for at overbevise sig om dens rigtige Udførelse. Dette sker ved forud for Kommandoen at avertere »Bliv liggende i Paraden.« Paa Kommandoen »Dæk« indtages atter Dækstillingen.

b. Den høje Kvartparade.

Kommando:

Parer Kvart . . . Et!

Haanden føres noget til Venstre og lidt fremad med Fingrene opad (i fjerde Stilling); Armen holdes næsten udstrakt; Spidsen af Klingen er noget til Højre og, i Forhold til Huggets Retning, i Højde med eller noget højere end Hovedet.

Denne Parade anvendes imod det høje Kvarthug saa vel som i Almindelighed imod alle de Hug, som føres højt efter den indvendige Side.

c. Den dybe Terzparade.

Kommando:

Parer dyb Terz . . . Et!

Haanden føres frem og ned til i Højde med Hoften (imellem anden og fjerde Stilling); Armen strækkes, og Albuen trækkes godt ind, Haanden bøjes stærkt tilbage; Skarpen holdes skraat nedad, Klingespidsen noget mere til Højre end Haanden, samt omtrent i Højde med Skuldren.

Denne Parade anvendes fordelagtigst imod de dybe Terzhug og overhovedet imod alle de Hug, der føres dybt efter den udvendige Side.

d. Den dybe Kvartparade.

Kommando:

Parer dyb Kvart . . . Et!

Haanden drejes i Haandledet saaledes, at Skarpen viser skraat nedad til Venstre, hvorefter Klingen med et Modtryk føres fremad og noget nedad; Haanden kommer herved i halv Kvart og halv Terz (næsten i anden Stilling); Klingespidsen er noget mere ud til Venstre end Haanden, omtrent i Højde med Overarmen.

Denne Parade anvendes imod de dybe Kvarthug og overhovedet imod alle de Hug, der føres dybt efter den indvendige Side.

e. Primeparade.

Kommando:

Parer Prime . . . Et!

Omendskjøndt Kvartparaden i Almindelighed vil kunne tages for alle Kvarthug, kan dog Primeparaden under forskjellige Omstændigheder og i Særdeleshed imod et Kvartefterhug, der følger efter et udført Terzhug, anvendes med Fordel.

Haanden (i første Stilling) bringes lidt til Venstre for og noget højere end Hovedet, samtidig hermed trækkes Klingespidsen, idet den sænkes noget, tilbage, hvorefter Klingen, visende skraat nedad til Venstre med Skarpen skraat opad, føres fremad, idet Armen strækkes helt ud.

f. Kvintparaden.

Kommando:

Parer Kvint . . . Et!

Denne Parade virker, rigtig udført, kraftigt imod dybe Terzhug, imod hvilke dog som foran anført den dybe Terzparade ligeledes fordelagtigt anvendes.

Ved en rask Bevægelse i Haandledet svinges Klingen, idet Spidsen sænkes noget, med Skarpen imod Hugget; Haanden (halvt i første, halvt i tredje Stilling) staar i Højde med Skulдren; Spidsen af Klingen viser skraat fremad uden at holdes til nogen af Siderne. Armen strækkes helt ud.

Endskjøndt den Højde, hvori Haanden bør holdes, idet Hugget ender, er anført ved de foregaaende Parader, er det en Selvfølge, at dette dog altid maa rette sig efter den højere eller dybere Retning, i hvilken Modstanderens Hug føres, ligesom ogsaa at Klingespidsen ved den høje Terz- og Kvartparade, efter Huggets mer eller mindre skraa Retning, maa holdes mer eller mindre til den foreskrevne Side.

Naar ved samlet Øvelse den ene Modstander skal parere den andens Hug, kommanderes kun Hugget, og Eleven tager da uden videre Kommando den dertil svarende Parade.

§ 64.

Efterhug.

Naar disse skulle anbringes med Fordel, maa de udføres med den størst mulige Hurtighed og Nøjagtighed og føres ad den korteste Vej efter de Steder paa Modstanderen, hvor Blottelsen er størst.

De inddeles i korte og lange; de første udføres uden Udfald blot ved en kort Vending af Haanden og i Almindelighed kun efter Haand og Arm, de sidste derimod med sædvanligt Udfald og Hug efter Legemet.

Naar den forudgaaende Parade ikke er udført sikkert samt kort og kraftigt, lykkes Efterhugget sjældent. I Almindelighed er det fordelagtigere at gjøre et Efterhug, naar

Modstanderen har udført et Hug med Udfald, end naar hans Hug er sket uden Udfald.

Efterhuggene ere en meget vigtig Del af Lektionen i Hugning og bør derfor indøves med stor Flid.

Som Efterhug bruges i Reglen de enkelte Hug, da disse kunne udføres hurtigst.

Læreren maa i Førstningen kun føre Efterhuggene langsomt, for at vænne Eleven til at tage de rigtige Parader, og han bør altid nøje overholde, at Eleven ikke gjør sit Udfald og Hug ufuldkomment, for at komme hurtigere tilbage i Dækstillingen.

Efterhuggene afværges saaledes som det er omtalt ved Paraderne for de enkelte Hug.

Naar der ikke forud averteres anderledes, sker saavel Udhugget som Efterhugget altid med Udfald. Naar der ved Terz- eller Kvarthug og Parader ikke nævnes »dyb«, udføres de stedse højt.

Af Efterhuggene øves følgende paa Kommandoen:

Parer (Hug) Terz og hug (parer)
Terz . . . Et!

Parer (Hug) Kvart og hug (parer)
Kvart . . . Et!

Parer (Hug) Terz og hug (parer)
Kvart . . . Et!

Parer (Hug) Kvart og hug (parer)
Terz . . . Et!

Parer (Hug) Terz og hug (parer) dyb
Terz . . . Et!

Parer (Hug) Kvart og hug (parer) dyb
Terz . . . Et!

Parer (Hug) dyb Terz og hug (parer)
Kvart . . . Et!

Parer (Hug) dyb Kvart og hug (parer)
Kvart . . . Et!

Omendskjøndt Kvartparaden afværger alle høje Kvarthug, og den dybe Terzparade alle dybe Terzhug, kan det dog un-

dertiden være fordelagtigt, istedenfor de nævnte Parader at anvende Prime- og Kvintparaden, og især er Primeparaden at anbefale for et Kvartefterhug, naar dette sker efter et udført dybt Terzhug.

Ligesom Eleven først bør lære at føre et Efterhug, forinden han lærer at afværge et saadant, saaledes vil det ogsaa være rigtigt, at Bevægelserne indøves paa begge Maader først paa Tælling; der kommanderes:

Parer (Hug) Terz og hug (parer) Terz,
paa Tælling . . . Et!

Læreren (Eleven) gjør Udfaldet, og Eleven (Læreren) parerer; begge blive liggende i disse Stillinger, indtil der kommanderes:

To!

hvorpaa Eleven (Læreren) fører Efterhugget, og Læreren (Eleven) rejser sig rask op fra Udfaldet og parerer samme.

Kommando:

Dæk!

begge indtage igjen Dækstillingen.

Paa samme Maade forholdes med de øvrige Bevægelser, og naar disse ere vel indøvede paa Tælling, øves de uden Tælling.

Foretages Efterhuggene ved samlet Øvelse med Eleverne, kommanderes altid Hugget først. Kommandoen gjælder altsaa for den, der skal føre det første Hug, og den deri nævnte Parade angiver den Retning, hvori Efterhugget skal falde.

Naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i Efterhuggene, kan Læreren under Lektionen til større Øvelse for Eleven lade denne enten gaa tilbage fra et Efterhug og tage Parade for et Hug, der føres imod ham, eller efter en Parade atter føre et Efterhug, hvilke tre Bevægelser da paany kunne følges af en fjerde. Læreren kan ved denne Lektion dels lade Efterhuggene foretage dobbelt, dels selv vælge en hvilkensomhelst anden rimelig Sammensætning til den tredje og fjerde

Bevægelse. Det, han skal søge at opnaa derved, er, at Eleven faar Øvelse i gjentagne Gange umiddelbart efter hinanden fra en Parade at føre et Efterhug, og omvendt fra et saadant at gaa tilbage og tage en Parade.

Øvelse i Trop.

For under den daglige Øvelse at kunne gjentage de dertil skikkede Dele af Undervisningen, hvormed hver enkelt Elev er bleven bekjendt ved den særskilte Lektion, samles Eleverne i Troppe og udføre da paa Lærerens Kommando Alt saaledes, som det er lært ved den specielle Undervisning.

Da imidlertid Elevernes Uddannelse i Hugning hovedsagelig beror paa, at der gives hver enkelt af dem en grundig Lektion af Læreren, maa den til Undervisningen bestemte Tid fortrinsvis anvendes dertil, og Læreren bør ikke foretage nogen samlet Øvelse i Trop, med mindre Eleverne forud under den enkelte Elevs Lektion ere blevne tilfulde bekjendte med de Dele af Undervisningen, som han agter at foretage med Troppen.

Paa et Geled gjentages saaledes Undervisningen i Begyndelsesgrundene, hvortil Eleverne opstilles med et halvt Skridts indbyrdes Afstand. Naar de øvrige Dele af Hugningen skulle øves, og Eleverne ere opstillede paa et Geled, samt inddelte i »Et« og »To«, sker Udrykningen paa Kommandoen:

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)

Til Hugning 5 Skridt fremad . . . Marche!

hvorpaa de Paagjældende marchere 5 Skridt fremad.

Kommando:

Nr. 1erne (Nr. 2erne) om . . . kring!

Alle!

1 Skridt til Højre (Venstre) . . . Et!

Eleverne træde et kort Skridt til Højre (Venstre) saaledes, at de, to og to, komme til at staa lige overfor hinanden.

Kommando:

Til Højre . . . ret!

Indrykningen efter Øvelsen sker paa Kommandoen:

Nr. 2erne! (Nr. 1erne!)

1 Skridt til Venstre (Højre) . . . Et!

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)

5 Skridt fremad . . . Marche!

Nr. 1erne (Nr. 2erne) om . . . kring!

Til Højre . . . ret!

§ 65.

De sammensatte Hug.

(Finterne.)

En Finte udføres paa lignende Maade som et Hug, dog med den Forskjel, at Bevægelsen sker uden Udfald og kun føres saa langt frem, at Modstanderen forledes til at give Blottelse paa det Sted, hvor man tilsigter at føre det egentlige Hug. Armen maa altid udstrækkes under Udførelsen af Finten, og denne maa ske med samme Nøjagtighed og Regelmæssighed som et Hug, da Hensigten med den ellers ikke kan ventes opnaaet.

Naar Finten udføres paa samme Side, hvor man vil føre Hugget, kaldes den en lige Finte; naar den udføres paa den modsatte Side, kaldes den en Vinkelfinte.

Gaar der kun een Fintebevægelse forud for Hugget, kaldes Finten enkelt; udfører Eleven to Fintebevægelser for det egentlige Hug, kaldes Finten dobbelt. Den enkelte Finte er den mest anvendelige; den dobbelte Finte vil i Reglen kun kunne udføres paa Terzsiden, fra højt til dybt eller omvendt.

De enkelte Finter udføres paa Kommandoen:

Vis Terz (Kvart) (dyb Terz) . . . Et!

De dobbelte Finter udføres paa Kommandoen:

Vis høj og dyb (dyb og høj) Terz . . . Et!

Under Udførelsen af Finterne maa Overkroppen føres

godt frem, dog kun ved en Bøjning i Hoften, da venstre Knæ skal forblive bøjet; Armen maa holdes saa rolig som muligt og Bevægelsen med Klingen kun ske ved Haandledets og Tommelfingrens Kraft. Efter udført Finte gaar Eleven strax tilbage i Dækstillingen.

Naar Eleven har opnaaet nogen Færdighed i at udføre Finterne, bør han lære at forbinde disse med det egentlige Hug ɔ: at udføre et Fintehug. Dette sker ved med udstrakt Arm at udføre Finten og, uden først at gaa tilbage i Dækstillingen, ved en kort Tilbagetrækning af Klingespidsen og med et livligt Udfald at føre Hugget ind efter Modstanderen enten paa samme eller modsat Side.

Kommandoen til de mest anvendelige Fintehug er:

Vis Terz og hug Kvart . . . Et!
Vis Kvart og hug Terz . . . Et!
Vis Terz og hug dyb Terz . . . Et!
Vis dyb Terz og hug Terz . . . Et!
Vis Kvart og hug dyb Terz . . . Et!
Vis dyb Terz og hug Kvart . . . Et!
Vis høj, dyb og hug høj Terz . . . Et!
Vis dyb, høj og hug dyb Terz . . . Et!

Ved Lektionen i Fintehuggene forholder Læreren sig paa samme Maade som ved Lektionen i de enkelte Hug, idet han i Begyndelsen lader Eleven blive liggende i Udfaldet, for at forvisse sig om, at Hugget er ført overensstemmende med de givne Regler. Han bør derefter med Fintehuggene forene Parader og Efterhug saaledes, at Eleven efter udført Fintehug strax trækker sig tilbage og tager Parade for Lærerens Efterhug og da igjen umiddelbart efter Paraden fører et Efterhug.

Disse Efterhug bør først øves med enkelte Hug, men naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i at føre Fintehuggene, kunne disse ogsaa benyttes som Efterhug, hvorved opnaas, at Eleverne faa Øvelse i dels at parere disse og dels at anvende et Fintehug som Efterhug, hvilket er af væsentlig Betydning for dem under Øvelserne i Kontrahugning.

Ved at parere Fintehuggene maa Eleven vel følge Finten med sin Klinge, men kun med en halv Parade, det vil sige, at han ikke fører sin Haand og Klinge mere til Siderne, op- eller nedad end nødvendigt for at dække Armen, da han ellers ikke i rette Tid vil kunne afværge det egentlige Hug med en tilstrækkelig kraftig Parade.

§ 66.

Forberedelse til Kontrahugning.

Naar de i §§ 61—65 omtalte Øvelser ere gjennemgaaede med Eleverne, saa at de have erhvervet nogen Sikkerhed og Færdighed deri, bør de begynde paa Forberedelse til Kontrahugning. Ved denne Øvelse er det Hovedformaalet at lære Eleverne, hvorledes de overfor en Modstander skal anvende de Hug, Parader m. m., som de have lært i Lektionen. Der bør herved iagttages følgende Fremgangsmaade.

Eleverne opstilles paa to Geleder med 5 Skridts Afstand fra og med Front mod hinanden samt med 2 Skridts Afstand imellem Roderne. Efter at Dækstillingen er indtaget, og Modstanderne have taget en saadan Afstand fra hinanden, at de ved Hug med Udfald kunne naa hinanden, lader Læreren Eleverne af det ene Geled angribe, medens Eleverne af det andet Geled søge at afværge Angrebene. Eleverne angribe først med et enkelt, bestemt Hug, derefter med to, tre eller fire forskjellige, idet det er overladt til dem selv at vælge det belejligste Øjeblik til at føre Hugget imod Modstanderen. Ved skiftevis at lade dem angribe og parere vænnes Eleverne til at være opmærksomme paa enhver af Modstanderens Bevægelser. I Begyndelsen maa Læreren altid lade de Elever, der angribe, blive liggende i Hugget, for at de Fejl, som begaas saavel af de Angribende som af de Parerende, kunne blive rettede, og Læreren maa særlig være opmærksom paa, at alle Hug føres saa langt ind, at de, hvis de ikke pareres, træffe Modstanderen. For at de Elever, der skulle parere, ikke skulle trække sig tilbage for at undgaa Hugget, bør de

navnlig i Begyndelsen stilles op ad en Væg, saa at de ere tvungne til at afværge det; det maa heller ikke tillades de Angribende at bryde Afstanden, for lettere at kunne træffe med Huggene.

Naar Eleverne herved have faaet nogen Øvelse saavel i at hugge som i at parere, kan Læreren tillade den Parerende efter et afværget Hug at føre et Efterhug, hvorved ikke alene han lærer at benytte de Blottelser, Modstanderen giver, men denne ogsaa vænnes til, under Angrebet at iagttage den fornødne Forsigtighed. Det bør herved nøje indskærpes Eleven, at han ikke maa føre Efterhug, naar Modstanderen har truffet ham med Hugget, da det kun er tilladt at anvende Efterhug, naar Angrebet er sikkert afværget.

Læreren kan derpaa tillade den Angribende foruden de enkelte Hug at anvende Fintehug, først et eller to forskjellige og senere flere. Til sidst tillades det den Angribende at anvende alle de tidligere lærte Hug, ligesom det ogsaa tillades den Parerende som Efterhug at føre et hvilketsomhelst Hug eller Fintehug.

Ere Eleverne vel forberedte paa denne Maade, kan der begyndes paa den egentlige Kontrahugning.

§ 67.

Kontrahugning.

Dette er en ikke forud aftalt Række af Parader og Hug, hvorved man har til Hensigt at forsvare sig selv og angribe sin Modstander.

Herved bør Læreren nøje paase, at alle Angreb og Parader anvendes hensigtsmæssigt, og at de udføres overensstemmende med de Regler, der ved hver enkelt Del ere fastsatte, samt at der ikke hugges vildt og uregelret; at Eleverne vænnes til at parere rigtigt og ikke søge at undgaa Huggene ved at trække Armen eller det højre Ben tilbage eller ved at gjøre Skridt tilbage; at ikke enkelte, men alle de forskjellige, foran anførte Bevægelser anvendes, da denne Øvelse ellers bliver

for ensformig; at Stillingerne ere frie og smukke, og at Bevægelserne udføres med Livlighed og Hurtighed, dog uden at udarte til Voldsomhed.

Det bør være en Hovedregel ved al Kontrahugning, at man søger at forlede sin Modstander til saadanne Bevægelser, hvorved han giver de største Blottelser, for at kunne benytte disse.

Korte livlige Appeller, lette Tryk og korte Slag paa Klingen ere Midler til at vildlede Modstanderen, hvorfor det ogsaa kan tilraades Eleven at benytte sig deraf, men det maa strængt forbydes ham at anvende upassende Tilraab eller vilde Bevægelser.

Naar Modstanderen udfører en vidtløftig Bevægelse for at anbringe sit Hug og derved giver Blottelse paa Armen, bør Eleven strax benytte sig deraf til at føre et Forhug. Er det lykkedes ham at træffe med Forhugget, maa han strax ved Skridt tilbage fjærne sig fra Modstanderen, for at denne ikke skal træffe ham med sit Udhug.

Tager Modstanderen en saa stor og vidtløftig Parade, at han derved giver stærk Blottelse, benyttes denne til at anbringe et kort, kraftfuldt Hug eller Snit under Tilbagetrækningen til Dækstillingen.

Strækker Modstanderen sin Klingespids langt frem, bør Eleven først ved et Battement — et kort, kraftfuldt Slag eller Snit med Skarpen og Styrken af Klingen fra Svagen og nedad mod Styrken af Fladen af Modstanderens Klinge — søge at bringe denne saa meget ud til Siden eller nedad, at han med et rask derpaa fort Angreb kan træffe Modstanderen.

Anvender Modstanderen hyppigt Skridt fremad, forinden han fører sit Angreb, maa Eleven ved Forhug, der bør falde i samme Øjeblik Modstanderen udfører Skridtet, søge at standse hans Fremtrængen.

Eleven bør anvende Hug efter Haand og Arm ikke alene som Forhug eller Snit men ogsaa som Udhug, naar Modstanderen ved en mindre nøjagtig Dækstilling eller et for stort Engagement giver Blottelse paa Armen. Disse Hug kunne

ogsaa anvendes som Indledning til det egentlige Angreb, idet Modstanderen for at parere dem forledes til at føre Haand og Arm saa langt ud til den ene Side, at der opstaar Blottelse paa den modsatte.

Eleverne bør staa fast under Kontrahugning og ikke bryde den rette Afstand ved uden Grund at nærme eller fjærne sig.

Alle Hug maa føres med den størst mulige Hurtighed, og man maa strax efter Hugget træde i Dækstillingen eller tage den Parade, som efter Omstændighederne gjøres nødvendig, for at sikkre sig imod det muligt følgende Efterhug, og derfor holde skarpt Øje med Modstanderens Klinge.

Efter alle Parader bør der føres raske Efterhug efter de Steder, hvor disse fordelagtigst kunne anvendes.

Alle Bevægelser bør saa meget som muligt udføres regelret; vilde og voldsomme Bevægelser medføre altid farlig Blottelse.

Femte Afdeling.

Almindelige Bestemmelser vedrørende Undervisningen i Legemsøvelser.

ATTENDE KAPITEL.

Lærerne, Undervisningen, Prøverne.

§ 68.

Almindelige Bestemmelser for Lærerne.

Læreren maa bestræbe sig for at lede den gymnastiske Undervisning paa en saadan Maade, at Eleven faar Kjærlighed og Lyst til at uddanne og hærde sit Legeme, ligesom

han ved den øvrige Skoleundervisning stræber at berige sine Kundskaber. Dette Maal vil Læreren naa, naar han, foruden at fordre stræng Orden og øjeblikkelig Lydighed, hvortil Eleverne let vænne sig, tillige ved venlig og omhyggelig Behandling af dem søger at vække deres Interesse for Legemsøvelser. Særlig maa han ved stræng Agtpaagivenhed værne om Eleverne og Intet forsømme for at sikkre dem under Øvelsernes Udførelse. Idet Tilliden til Læreren herved befæstes, følge de hans Anvisninger, og Undervisningen fremmes langt bedre, end naar dette Tillidsforhold ikke findes.

Da Elevernes Anlæg for Legemsøvelser altid er og vil være meget forskjellig, bør Læreren være opmærksom i denne Henseende og ikke stille lige store Fordringer til dem alle. Han bør ikke fortrinsvis beskjæftige sig med de flinkeste Elever, for at bringe disse saa vidt som muligt, men han maa stadig arbejde hen til, at samtlige Elever faa lige megen Øvelse, og at de, der have mindre gode Anlæg, bringes til at følge de flinkere i en saa vid Udstrækning, som de formaa.

Læreren bør ved Undervisningen i Gymnastik følge en fornuftig Fremgangsmaade ved Valget af de forskjellige Øvelser. Dette Valg maa være nøje afpasset efter Elevernes Alder og Kræfter, og Læreren bør aldrig stille større Fordringer, end der med Rimelighed kan forlanges. Han maa vogte sig for at lade Eleverne foretage Øvelser, der ligge over deres Kræfter; thi han kan derved snarere hæmme end fremme deres Udvikling, samtidig med at han snarere svækker end vækker deres Lyst til Øvelserne. Man bør altid gaa fra de lettere til de vanskeligere Øvelser og fra de mindre til de mere anstrængende, hvorved Kræfterne og Udholdenheden vil tiltage og Anlægene efterhaanden udvikles.

Forberedelsesøvelserne samt Gang- og tildels Løbeøvelserne bør være de første, som Læreren lader foretage, fordi Eleverne ikke, før de væsentligste af disse ere nogenlunde indøvede, ere skikkede til at lære de følgende gymnastiske Øvelser. Undervisningen heri paabegyndes lidt efter lidt og helst saaledes, at Læreren efter nogen Tids Forløb i hver

Gymnastiktime kan lade foretage forskjellige Øvelser, hvilket sætter ham i Stand til at vedligeholde Interessen hos Eleverne, samtidig med at han kan vexle saaledes med Øvelserne, at skiftevis Overkrop og Underkrop, Arme og Ben fortrinsvis sættes i Bevægelse.

Det maa anses for rigtigst at begynde enhver Gymnastiktime med Forberedelsesøvelser, om ikke alle saa dog enkelte, for ved disse at forberede Legemet til de andre mere anstrængende Øvelser. Denne Fremgangsmaade bør altid følges om Vinteren, naar Øvelserne foretages i et Lokale, der ikke er opvarmet.

Læreren bør ved Gymnastiken bestræbe sig for at beskjæftige saa mange Elever som muligt paa en Gang for uafbrudt at holde dem i Virksomhed. Nogen egentlig Hvile bør ikke finde Sted; det er særlig ved Afvexlingen imellem de mer eller mindre anstrængende Øvelser, at Eleverne efterhaanden skulle erhverve sig den fornødne Udholdenhed.

Ligesom Læreren nøje skal være bekjendt med alle de Midler, hvorved han under Udførelsen af de vanskeligere gymnastiske Øvelser kan hjælpe Eleven og sikkre ham for enhver Beskadigelse, saaledes bør han aldrig ved Anvendelsen af sin egen Kraft fremkalde større Bøjelighed og Smidighed hos Eleverne, end de have af Naturen; han skal derimod ved fornuftige og rigtige Anvisninger bidrage sit til, at Eleverne ved egen Anstrængelse blive bøjelige og smidige og derved lidt efter lidt opnaa større Færdighed i Øvelserne.

Hvis en Elev paa Grund af mindre heldig Legemsbygning, eller fordi han har en eller anden Svaghed, er hindret i at foretage nogle af de foreskrevne Øvelser, bør Læreren ikke egenmægtig tvinge ham dertil, men henvise ham til at anmelde det for Skolens Bestyrer og til at tale med en Læge derom, for at denne ved Udstedelsen af en Attest kan tilkjendegive, hvorvidt Eleven bør eller ikke bør deltage i enkelte eller alle Øvelser.

Under alle Legemsøvelser maa Læreren have sin Opmærksomhed henvendt paa Elevernes gode Holdning og stadig

indprente dem de Regler, som ere givne herfor. Han maa ofte foreholde dem, at det ved Legemsøvelser ikke alene er tilstrækkeligt at udføre Øvelserne nogenlunde rigtigt, men at de ogsaa bør udføres smukt, frit og naturligt, samt tillige at en god Holdning væsentligt bidrager til at forøge Udholdenheden og lette Anstrængelserne ved de vanskeligere gymnastiske Øvelser.

Ved Valget af de Øvelser, der skulle foretages, maa Læreren ikke alene tage Hensyn til Elevernes Alder og Kræfter, men ogsaa for enkelte Øvelsers Vedkommende til Aarstiden og de Vilkaar og stedlige Forhold, hvorunder Undervisningen gives. Haves der lukkede Gymnastiklokaler, som om Vinteren kunne opvarmes, vil han i Reglen hele Aaret rundt kunne lade Eleverne foretage samtlige i denne Lærebog foreskrevne gymnastiske Øvelser. Kan Lokalet derimod ikke opvarmes, maa han om Vinteren iagttage megen Forsigtighed og ikke fordre, at Eleverne skulle foretage anstrængende Øvelser, før han ved andre dertil egnede Øvelser lidt efter lidt har bragt dem saa meget i Varme, at Lemmerne have gjenvundet den Bøjelighed og Smidighed, som Kulden iforvejen har berøvet dem.

Han maa stedse erindre, at Lemmerne i Kulden ere udsatte for langt større Fare ved en fejlagtig Bevægelse, f. Ex. et forkert Nedspring eller en for stærk Bøjning eller Drejning, end i Varmen. Hvor der intet Gymnastiklokale haves, men kun en Øvelsesplads, maa Øvelserne for en Del bortfalde i den koldeste Aarstid, eller naar Pladsen paa Grund af mindre gunstige Vejrforhold ikke kan benyttes. Er Vejret i den bedre Aarstid mindre vel skikket til Afholdelsen af de mere anstrængende Øvelser, bør han indskrænke Legemsøvelserne til saadanne, hvori alle Eleverne deltage paa en Gang. Naar disse efter Øvelserne ere meget varme, bør Læreren enten ved mindre anstrængende Øvelser eller ved Gangøvelser sørge for, at de afkjøles lidt efter lidt.

Læreren bør for bedre at kunne fremme Undervisningen arbejde hen til, at nogle af de ældste og paalideligste Elever oplæres til at kunne yde ham nogen Bistand, dels ved Under-

visningen af de mindste Elever og dels ved at tage imod ved Øvelserne; thi han maa aldrig tillade Eleverne at udføre vanskelige Øvelser eller saadanne, hvorved de kunne komme til Skade, naar der ikke findes Nogen eller Nogle til at tage imod. Kan han ikke imellem Eleverne finde saadanne, som egne sig dertil, maa han altid selv tage imod.

Det maa strængt forbydes Eleverne paa egen Haand at udføre Øvelser i de gymnastiske Apparater.

Til en Afvexling ved Legemsøvelserne og især naar Eleverne have vist Flid ved disse, saa at Fremgangen i alle Henseender er tilfredsstillende, kan Læreren undertiden tillade Eleverne at foretage Lege eller Boldspil, ved hvilke saavel Behændigheden som Livligheden og Snarraadigheden udvikles. Det er imidlertid ikke Hensigten her nærmere at omtale disse Lege; Læreren henvises i saa Henseende til den af Overlærer Reinhard udgivne Bog om »Fælleslege for Skoler« samt til Oberst Hoskjær's Bøger om Boldspil.

Lege, der saaledes kunne foretages, ere:

Tage fat,
Høgen efter Duen,
Blindebukke i Kredsen,
So i Hul,
Kavl,
Rovere,
Hund efter Hare,
Pjætløb og
Springe Buk.

Boldspil, der kunne øves, ere:

Langbold,
Stikbold,
Balderone,
Fodbold,
Cricket,
Lawn Tennis og
Fjederbold.

Andre Idrætter, som Ungdommen ved given Lejlighed kan more sig med, ere:

Croquet,
Bueskydning,
Spydkastning,
Ringspil,
Sneboldekamp,
Rutschen og
Skojteløb.

Læreren bør dog altid føre nøje Tilsyn ved Udførelsen af disse Idrætter og nøje vaage over, at de holdes indenfor de bestemte Grændser og aldrig udarte til Voldsomheder.

Det paahviler Læreren at sørge for, at alle gymnastiske Apparater holdes i god, forsvarlig, renlig og brugbar Stand: enhver Fejl eller Mangel ved disse kan have uberegnelige Følger. Han bør derfor nøje paase, at de behandles godt og ikke ødelægges. Saafremt der ikke er anvist ham de fornødne Midler til deres Vedligeholdelse, bør han anmelde enhver Mangel betids for den overordnede Myndighed og andrage om ordentlig og forsvarlig Istandsættelse. Hvor løse og transportable Apparater anvendes paa en Øvelsesplads, maa de efter endt Øvelse bringes under Tag, helst paa Steder, hvor de ikke atter kunne tages uden Lærerens Vidende. De mere faste Apparater saa som Klavretouge og Klavrestænger bør, naar de ikke bruges om Vinteren, tages ned og opbevares under Tag paa et tørt, dertil egnet Sted.

Læreren bør, hvor der haves lukkede Gymnastiklokaler, drage Omsorg for, at disse holdes saa rene som muligt, at de daglig efter at have været i Brug ordentligt udluftes og fejes — helst med vaadt Sand —, samt tillige at de jævnlig vaskes og skurés, alt for saa meget som muligt at holde Snavs og Støv borte; thi hvor dette findes, vil det under Øvelserne blive hvirvlet op, og saavel Lærer som Elever maa da indaande alle de skadelige Stoffer, som findes i Støvet. Hvor der i saadanne Lokaler benyttes Madratser, bør disse i

Forhold til det Brug, der gjøres af dem, hyppigt — mindst 1 à 2 Gange om Ugen — udbankes med tykke Kjæppe.

§ 69.

Almindelige Bestemmelser for Undervisningen.

a. Timeantallet.

Gymnastiktimerne bør altid være enkelte, kun for ældre Elever kan der undtagelsesvis lægges to Timer samlede, naar den ene anvendes til Gymnastik og den anden til Øvelser i Marche eller Hugning. Elever fra 6 til 10 Aars Alder maa aldrig have Legemsøvelser i mere end en Time ad Gangen.

I de lærde Skoler skulle alle Eleverne have Gymnastik i det mindste 4 Timer om Ugen.

Ved Skolelærerseminarierne skulle alle Eleverne undervises i Gymnastik mindst i 3 Timer om Ugen. Den ældste Klasses Elever skulle desuden saa vidt muligt have 1 Times ugentlig Undervisning i Theorien om Gymnastiken og endvidere, saa ofte der er Lejlighed dertil, møde ved Gymnastikundervisningen med de Skoler, som ere underlagte Seminariets Tilsyn, og hvor denne Undervisning ledes af dettes Gymnastiklærer. Seminarieeleverne skulle herved anvendes som Lærere, for at erhverve fornøden Øvelse i at kommandere og i at undervise i Gymnastik.

I alle øvrige Skoler og Læreanstalter, som enten selv have eller dog kunne benytte et lukket Gymnastiklokale, bør Eleverne have Gymnastik mindst 2—3 Timer om Ugen.

For de Skoler, som intet lukket Gymnastiklokale have, eller som ikke, uden at den øvrige Undervisning derved lider for stort et Afbræk, kunne faa Lejlighed til at afbenytte et saadant og derfor ere henviste til at foretage Gymnastik paa en Øvelsesplads, fastsættes der 3—4 Timers Gymnastikundervisning i hver Uge af den Tid, i hvilken der af Hensyn til Aarstiden kan afholdes Øvelser.

Alle Skoler og Læreanstalter, som ved deres Beliggenhed

have Lejlighed til i Sommermaanederne at øve Badning og Svømning med Eleverne, bør af Hensyn til disse Øvelsers store Nytte, saavel i sanitær Henseende som paa Grund af det store Gode, det er for Eleverne at opnaa Fortrolighed med Vandet og Færdighed i Svømning, lade disse Øvelser foretage istedenfor Gymnastik. Bade- og Svømmeøvelser bør i saa Tilfælde foretages mindst 2—3 Gange om Ugen, naar Vandets og Luftens Varmegrad tillader det, og Vejret iøvrigt er godt. Ved de første Bade- og Svømmeøvelser om Aaret bør Varmegraden helst være c. 14° R., men senere kunne Øvelserne ogsaa foretages, naar denne er 12°.

I Tilfælde af ugunstigt, eller for Bade- og Svømmeøvelser tvivlsomt, Vejr afholdes Gymnastik.

De Skoler, der kun have en Øvelsesplads til Afbenyttelse, og som altsaa maa hæve Gymnastikundervisningen i nogle Maaneder af Aaret, skulle dog om Sommeren foruden Badning og Svømning vedvarende have mindst 2 Timer Gymnastik om Ugen.

Øvelser i Marche bør helst afholdes i For- og Efteraarsmaanederne jævnsides med Gymnastiken.

b. Elevernes Antal.

En Lærer bør ikke have flere end 30 Elever til Undervisning paa en Gang. Er en Skole saa stor, at det bliver nødvendigt at flere Klasser samtidigt møde til Gymnastik, hvilket selvfølgelig kun maa finde Sted, hvor der haves et tilstrækkelig stort Lokale, maa der gives Læreren de fornødne Medhjælpere ved Undervisningen, da alle Elever ellers ikke kunne faa saa megen Øvelse som tilsigtet.

Hvor der skal gives Undervisning i Hugning, bør der være en Lærer for hver 10 Elever.

c. Elevernes Paaklædning.

Naar Gymnastikundervisningen gives i et lukket Lokale, bør enhver Elev være forsynet med Gymnastiksko, som han tager paa forinden Timens Begyndelse. Dette skal helst ske

i Forstuen til Gymnastiklokalet, for at Eleverne ikke skulle føre Smuds ind i dette.

Have Eleverne ikke særskilte, lette Gymnastikdragter, bør de i Reglen foretage Øvelserne i Skjorteærmer. Trøjer eller Frakker ophænges paa dertil bestemte Kroge i Forstuen.

Eleverne bør ikke under Øvelserne bære stramme Seler eller stærkt spændte Strompebaand — under eller over Knæet —, da begge Dele hindre Lemmernes Bevægelighed og modvirke den rette Udvikling af Musklerne.

I den koldeste Aarstid, eller naar Forkjølelse eller andre Sygdomme kunne befrygtes, kan det tillades Eleverne at beholde Trøjer eller Frakker paa under Øvelserne.

Ved Svømmeundervisningen bør enhver Elev i de lærde Skoler eller Realskolerne være forsynet med Svømmebenklæder.

d. Elevernes Deltagelse i Øvelserne.

Eleverne i Skolelærerseminarierne og i alle Skoler ere forpligtede til at deltage i Undervisningen i Gymnastik og Svømning, med mindre de medbringe en Lægeattest, hvorefter de skulle fritages paa kortere eller længere Tid. En Lægeattest's Gyldighed bør dog i Reglen ikke vare udover 3 Maaneder.

For Deltagelse i Svømmeundervisningen kunne desuden ogsaa saadanne Elever fritages, som ved Attest fra Forældre eller Værger godtgjøre, at de paa anden Maade nyde denne Undervisning.

De Elever, som ifølge Lægeattest ere fritagne for at deltage i Gymnastik, skulle alligevel ordentligvis være tilstede med deres Klasse i Gymnastiktimerne.

Til fornøden Kontrol med Elevernes Deltagelse i Legemsøvelserne skal Læreren i en Protokol, hvori samtlige Elevers Navne ere indførte, en Gang ugentlig eller mindst to Gange om Maaneden give de deltagende Elever Karakter for deres Flid og Færdighed. I samme Protokol anføres tillige daglig, hvilke Elever der have været fraværende eller fritagne, samt

kortelig, hvilke Øvelser der ere foretagne, hvad enten dette har været Gymnastik, Svømning eller militære Øvelser.

e. Øvelsernes Fordeling efter Elevernes Alder.

At give aldeles bestemte Regler for hvad der skal øves med hver enkelt Klasse i en Skole, kan kun vanskeligt gjøres, fordi Eleverne ikke ere ens udviklede, og de lokale og stedlige Forhold derhos kunne udøve en stor Indflydelse paa, hvor meget eller hvor lidet Læreren ser sig i Stand til at faa gjennemgaaet i det anviste Antal Timer. Imidlertid er det heller ikke fuldkommen korrekt at tage Elevernes Alder som Udgangspunkt, fordi der i Reglen i hver Klasse findes Elever af forskjellig Alder, og Læreren selvfølgelig maa give ensartet Undervisning til de Elever, der møde sammen til Øvelse. Det maa derfor i mange Retninger overlades til Lærerens eget Omdømme, hvor vidt han formener at kunne gaa i Øvelserne med Eleverne, uden at han virker for stærkt eller for lidt paa deres fysiske Udvikling, men efterstaaende Bestemmelser kunne dog i de fleste Tilfælde tjene ham til Vejledning for, i hvilken Alder der almindeligvis vil kunne begyndes med de forskjellige gymnastiske Øvelser, saa at en normal Udvikling af en sund og rask Elev kan finde Sted.

Fra Indtrædelsen i Skolen til c. 8 Aars Alderen.

Forberedelsesøvelser: § 1; § 2 a. og b.; § 3 a 1—4 og c.; § 4 a 1, b 1 og 4, c 1 og d 1; § 5 a. og b 1—2 (den første Øvelse).

Gang- og Løbeøvelser: § 6 a. b. og c.; § 7 a. b. og c.

Smidighedsøvelser: § 10 a. b. og c.

Ligevægtsøvelser: § 13.

Springeøvelser: § 14 a. (1/2—1 Al.) og b. (1—2 Al.); § 16 (1/2—1 Al.).

Klavreøvelser: § 17 a. og b. (strakte Arme); § 18 a. og b.

Øvelser med Reb: § 19 (forlænds med samlede Fødder); § 20 (de 4 første Øvelser).

Trapezovelser: § 28 (de første Øvelser).

Badning: § 37.

Fra 8 til 10 Aars Alderen.

Repetition af det tidligere Lærte samt:

Forberedelsesøvelser: § 3 a 6 og b 1; § 4 a 2 og 3, b 2 og 3, samt c.

Gang- og Løbeøvelser: § 6 d.; § 7 d.

Blandede Øvelser: § 8 a. b. d. f. g. og h.

Smidighedsøvelser: § 10 d. og f.

Springeøvelser: § 14 a. (indtil $1^1/_2$ Al.) og b. (indtil 3 Al.); § 15 b. (indtil 1 Al.); § 16 (indtil $1^1/_2$ Al.).

Klavreøvelser: § 17 c.; § 18 c 1.

Øvelser med Reb: §§ 19, 20 og 22.

Trapezøvelser: § 28.

Øvelser i Ringe: § 30.

Svømning: §§ 38—41.

Fra 10 til 12 Aars Alderen.

Repetition af det tidligere Lærte samt:

Forberedelsesøvelser: § 2 c.; § 3 b 2; § 4 c 2; § 5 b 2.

Gang- og Løbeøvelser: § 6 e.; § 7 e.

Blandede Øvelser: § 8 c.; § 9.

Smidighedsøvelser: § 10 e.; § 11 a.

Springeøvelser: § 14 a. (indtil 2 Al.) og b. (indtil 4 Al.); § 15 a. (indtil 1 Al.) og b. (indtil $1^1/_4$ Al.); § 16 (indtil $1^1/_2$ Al.).

Klavreøvelser: § 18 d. (3 Al. over Jorden).

Voltigering: § 24 a. b. c. d. og f.; § 25 a. b. h. og i.

Øvelser i Trapez: § 29 a. b. og c.

Militære Øvelser: §§ 49—59.

Fra 12 til 14 Aars Alderen.

Repetition af det tidligere Lærte samt:

Forberedelsesøvelser: Alle.

Gang- og Løbeøvelser: Alle.

Blandede Øvelser: do.

Smidighedsøvelser: do.

Springeøvelser: § 14 a. (indtil $2^1/_4$ Al.) og b. (indtil $4^1/_2$ Al.); § 15 a. (indtil $1^1/_4$ Al.) og b. (indtil $1^1/_2$ Al.); § 16 (indtil $1^3/_4$ Al.).

Klavreøvelser: § 17; § 18 c 2 og d.

Voltigering: § 24; § 25; § 26 a—e. og g—h.

Øvelser i Trapez: § 29 d. og e.

Øvelser i Ringe: § 31.

Øvelser i Barre: § 32; § 33 a—f. samt g 1—3; § 34 a.

Svømning: §§ 42—47.

Fra 14 til 16 Aars Alderen.

Repetition af det tidligere Lærte samt:

Springeøvelser: § 14 a. (indtil $2^1/_2$ Al.) og b. (indtil 5 Al.); § 15 a. (indtil $1^1/_2$ Al.) og b. (indtil $1^3/_4$ Al.).

Klavreøvelser: § 18 c 2 (i 2 Touge eller Stænger).

Haandvægtsøvelser: § 23.

Voltigering: § 26 d—f.; § 27 c 1—2.

Øvelser i Trapez: § 29 f.

Øvelser i Barre: § 33 g 4, h. og i.; § 34 b.

Fra 16 Aars Alderen.

Samtlige i 1ste, 2den og 3dje Afdeling omhandlede Øvelser samt Øvelser i Hugning §§ 60—67.

§ 70.

Almindelige Bestemmelser om Prøver i Gymnastik m. v.

Da Gymnastikinspektøren under Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet ikke hvert Aar vil kunne inspicere samtlige Skoler og Læreanstalter paa Grund af disses store Antal, bør der i de Aar, hvor en saadan Inspektion ikke finder Sted, afholdes Præsentation i Legemsøvelser med samtlige Elever for den Skolen overordnede Myndighed eller for Skolens Be-

styrer. Til denne Præsentation, der skal være offentlig, bør Elevernes Forældre eller Værger indbydes.

Forud for denne Præsentation bør der saa vidt muligt enten af et dertil nedsat Udvalg eller af Læreren gives enhver Elev en Bedømmelse af hans Færdighed i Gymnastik. Denne Bedømmelse indføres da sammen med den øvrige Examensbedømmelse.

Har der i Sommerens Løb været afholdt Øvelser i Svømning, bør denne Undervisning ogsaa afsluttes med en Prøve i Slutningen af August Maaned, hvorefter Læreren til Skolens Bestyrer indgiver en Beretning, der for hver Klasse angiver summarisk Antallet af Frisvømmere og af de forskjellige Slags Selesvømmere. Heraf uddrages en samlet Beretning for hele Skolen, saa at denne paa derom fremsat Forlangende kan meddele fornøden Oplysning til Gymnastikinspektøren.

De Elever, der have havt privat Undervisning i Svømning, møde og deltage i Prøven ved Skolen, saa at de kunne optages i dennes Indberetning. De skulle fra deres Svømmelærer medbringe en skriftlig Meddelelse om, hvilken Svømmeprøve de ere i Stand til at underkaste sig.

NITTENDE KAPITEL.

Øvelsessteder samt Apparater og Rekvisiter.

§ 71.

Gymnastiklokaler, Gymnastikpladser samt Bade- og Svømmepladser.

a. Gymnastiklokaler.

Enhver Gymnastikundervisning fremmes bedst i dertil indrettede Gymnastiklokaler, dels fordi den kan afholdes hele Aaret rundt uden Hensyn til Aarstid eller Vejrlig, og dels fordi den kan gives Eleverne paa en langt fyldigere Maade med Hensyn saavel til Omraadet som til det Resultat, der kan ventes naaet.

Bestræbelserne maa altid rettes paa at formaa Myndighederne til, at Skolen eller Læreanstalten faar et lukket Gymnastiklokale, som selvfølgelig, for at undgaa Tidsspilde, helst maa ligge i umiddelbar Nærhed af Skolebygningen op til Legepladsen. Hvor der i en Kjøbstad findes flere Skoler, eller hvor der i et Sogn ikke er for stor Afstand imellem dettes Skoler, vil et fælles Gymnastiklokale godt kunne afbenyttes, naar der af de Paagjældende træffes Aftale om de Tider, dette skal være til Raadighed for hver Skole.

Et saadant lukket Gymnastiklokale maa helst være 30 Alen langt, 15 Alen bredt og 8 à 10 Alen højt, og være forsynet med Brædegulv. I Mangel heraf kan dog et godt faststampet Lergulv benyttes. Lokalet maa være lyst og godt ventileret. Det er at anbefale, at Vinduerne ikke gjøres for smaa, og at de anbringes temmelig højt oppe, hvilket dels giver en bedre Belysning, og dels mindre udsætter Ruderne for at blive ituslaaede. Ligeledes skal et Gymnastiklokale, naar det skal stifte sin fulde Nytte i vort nordlige Klima, være forsynet med Kakkelovne, som i den strængeste Vintertid kunne opvarme det indtil 6 à 8 ^{0} R., hvilket er den for Afholdelsen af gymnastiske Øvelser bedste Varmegrad; dette medfører derhos den store Fordel, at Læreren ikke om Vinteren er indskrænket ved Valget af de Øvelser, Eleverne kunne foretage.

Ved Gymnastiklokalet bør der tillige være en Forstue, hvor Eleverne kunne foretage Omklædning, ɔ: aftage og paa Kroge ophænge Overtøj, Huer og Trøjer eller Frakker samt omskifte Støvlerne med Sko, hvilke sidste enten i Skabe eller i dertil indrettede Rum maa kunne opbevares sikkert, naar de ikke bruges. Det maa ogsaa anbefales, at der findes et aflaaset Rum eller i Mangel deraf et større Skab, hvori alle løse Rekvisiter, saa som Schippetouge, Springereb, Kredsspringpose m. v. kunne opbevares.

Alle øvrige fornødne Gymnastikapparater, saa som Springmaskiner, Madratser, Ligevægtsbræder, Voltigerheste og, hvis der haves, Barre opbevares derimod i selve Lokalet, hvor og-

saa Klavreapparater, Trapez og Ringe anbringes. Stiger og Touge ophænges i forsvarlige Jærnkroge i en Bjælke i Loftet, til hvilken ogsaa Glatstængerne fastgjøres ved Jærnbøjler (se nærmere under Apparater). Tougene til Trapez og Ringe hænge ligeledes paa Kroge i en Loftsbjælke. Skraastangen anbringes bedst i et Hjørne af Salen fra den ene til den anden Væg, da den her i Reglen tager mindst Plads.

b. Gymnastikpladser.

Ved de Skoler, særlig Landbyskoler, hvor Forholdene medføre, at der intet lukket Gymnastiklokale kan skaffes tilveje, maa der, helst i umiddelbar Nærhed af Skolen, udlægges et Areal af mindst 800 à 1200 □ Alens Størrelse, som er egnet til og med nogenlunde Lethed kan indrettes til en Gymnastikplads.

Pladsen bør vælges saaledes, at den om muligt paa de Tider af Dagen, hvor der skal foretages Øvelser, har nogen Skygge enten af Bygninger eller af Træer; den bør tillige ved beplantede Gjærder være indhegnet og afsondret fra omliggende Haver eller Marker: Pladsen maa være makadamiseret, enten noget skraanende fra Midten ud til Siderne eller drainet, for at Regn- og Snevand kan faa tilbørlig hurtigt Afløb. Sten og andre Gjenstande, hvorpaa Eleverne under Øvelserne kunne beskadige sig, maa omhyggelig bortfjærnes, og hele Pladsen bør bedækkes med nogenlunde fint og renharpet Grus, som jævnlig maa fornyes, særlig hvis der ved Brugen er opstaaet Huller eller andre Ujævnheder, som vanskeliggjøre dens Anvendelse i det bestemte Øjemed.

Alle løse Rekvisiter bør opbevares i Skolen, saa at de ikke lide nogen Beskadigelse under ugunstige Vejrforhold. Klavreapparaterne samt Trapez og Ringe anbringes i en saakaldet Klavremaskine, saa vidt muligt i Skygge, dog ikke for nær ved Bygninger eller Træer, mindst i 2 à 3 Alens Afstand fra disse.

En fuldstændig Klavremaskine, i hvilken der foruden samtlige lodrette Klavreredskaber tillige kan anbringes et

Trapez og et Par Ringe, bør være indrettet paa følgende Maade.

To 8 Alen lange Stolper, der efter Tildannelsen ere 8″ i Kvadrat, nedgraves i 8½ à 9 Alens Afstand fra hinanden 2 Alen dybt i Jorden, hvor de stilles paa to overkors lagte Bjælker, der ere mindst 4″ i Kvadrat, og afstives med fire lignende Bjælker, hvis øverste Ender ere mindst 6″ under Jordens Overflade. Over denne ere Stolperne altsaa 6 Alen høje. Ovenpaa de to lodrette Stolper fastgjøres forsvarligt en Tværbjælke af samme Dimensioner men c. 9½ à 10 Alen lang, saa at den paa begge Sider gaar noget ud over de lodrette Stolper. I denne Tværbjælke anbringes nedenfra op efter stærke Jærnkroge, som paa Bjælkens Overkant forsynes med Møtrikker. Den første Krog anbringes c. 22″ fra den ene Opstander og den næste 12″ fra den første. I disse to Kroge ophænges Rebstigen. Haves denne dobbelt, bør Krogene være i 24″ Afstand fra hinanden. 21″ derfra og fra hinanden indbyrdes anbringes dernæst de to Kroge til Knude- og Glattouget, og 21″ derfra igjen Jærnringen eller Overfaldet af Jærn til Glatstangen. Trapezet ophænges i to Kroge, hvoraf den første anbringes 1 Alen fra Glatstangen og den anden c. 20″ fra den første. De to Kroge til Ringene indsættes 1 Alen fra Trapezkrogene og med en indbyrdes Afstand af 16½″. Den sidste af Krogene vil derefter være anbragt i c. 23″ Afstand fra den anden Opstander.

Tværbjælken bør for oven være afrundet, og for neden maa Kanterne være afstumpede. Paa det Sted i Jorden, hvor Glatstangen skal staa, maa der anbringes en Træklods af mindst 6″ Tykkelse med et, af en Jærnplade omgivet, Hul i Midten, hvori Jærnpiggen paa Stangen kan sættes ned.

Saafremt der ikke i Klavremaskinen skal anbringes Trapez og Ringe, behøve de lodrette Stolper kun at staa i c. 5 à 5½ Alens Afstand fra hinanden og Tværbjælken kun at være c. 6 Alen lang. Naar Klavremaskinen som anført er 6 Alen høj, maa Glatstangen være 6½ Alen lang, for at den ikke skal kunne glide ud af Jærnringen eller Overfaldet, men

Rebstigen og Tougene maa kun være $5^1/_2$ Alen lange, for ikke at slæbe paa Jorden.

Til Klavremaskinen hører endvidere en Skraastang. Denne anbringes med den højeste Ende paa den udvendige Side af den ene af Opstanderne, enten i Forlængelse af Maskinen eller vinkelret paa denne, c. $3^1/_2$ Alen over Jorden i en gaffelformet Klampe, der er spigret fast til Opstanderen. Den laveste Ende af Skraastangen hviler paa en Opstander, tildannet af en Stolpe, $4^1/_2$ Alen høj og 6″ i Kvadrat, der er anbragt og afstivet i Jorden paa samme Maade som Maskinens to andre Opstandere. Den laveste Opstander er $2^1/_2$ Alen over Jorden og skal paa de øverste $1^1/_2$ Alen være forsynet med Klamper paa Siderne, den ene en halv Alen over den anden. Disse tjene til Fodfæste for de mindre Elever, naar de ved egen Hjælp skulle stige op og omfatte Skraastangen.

Saavel de lodrette Redskaber som Skraastangen ere, hvad deres Dimensioner angaa, nærmere beskrevne i den følgende Paragraf under »Apparater og Rekvisiter«, ligesom der ogsaa paa Pl. I. Fig. 2 findes en Tegning af Klavremaskinen efter de i det Foregaaende angivne Maal.

Til Brug ved Springeøvelserne kan der i den ene Side af Pladsen graves en Springgrav, der i den ene Ende gjøres 2 og i den anden c. 3 Alen bred. Denne Grav kan hensigtsmæssig afbenyttes ved Øvelserne i Længdespring saavel uden som med Tilløb. Af den udgravede Jord kan der anlægges en lille Vold, der i den ene Ende er 1 og i den anden $1^1/_2$ Alen høj. Denne Vold kan anvendes til Undervisning dels i Dybdespring og dels i Højdespring, for at vænne Eleverne til at springe over faste Gjenstande.

c. Bade- og Svømmepladser.

Som foran i § 69 anført bør enhver Skole gjøre sit til, at Eleverne om Sommeren kunne afholde Bade- eller Svømmeøvelser.

Skoler, der ikke ere mere end $^1/_4$ eller $^1/_2$ Mil fjærnede fra Stranden, en Indsø eller en Aa med frisk, rindende Vand,

bør derfor nøje lade undersøge, om der findes et Sted i eller ved disse, der er egnet for Bade- eller Svømmeøvelser, og hvis dette er Tilfældet, da forskaffe sig Tilladelse til at maatte afbenytte et saadant.

Hvor der kan afholdes Svømning, bør der anbringes en Bro eller en Svømmeflaade, fra hvilken Læreren kan lede Undervisningen og føre Tilsyn med Eleverne, ligesom der saa vidt muligt bør bygges et Træskur, hvori Af- og Paaklædning kan finde Sted.

§ 72.

Apparater og Rekvisiter.

a. Gymnastikapparater.

Pl. I Fig. 1. 1. Springmaskinen er af Fyrretræ og bestaar af to 5′ høje, 3″ brede og $1^1/_2$″ tykke Opstandere, der hver for sig ere saaledes anbragte i en Krydsfod, hvis to Stykker ere 2′ 4″ lange, at de staa lodrette. I hver af Opstanderne er der paa de øverste 4 Fod boret Huller i $1^1/_2$″ Afstand fra hinanden, og mindst for hver Fod bør der være en Tværstreg samt en Paaskrift, der angiver Højden fra Gulvet. Til hver af Opstanderne hører en Jærnbolt, der nøje passer til Hullerne i Opstanderne. Boltene ere anbragte i Jærnkjæder, der ere fastgjorte til Opstanderen, og som bør være saa lange, at Bolten kan sættes ind i hvilketsomhelst af Opstanderens Huller. Naar Springmaskinen benyttes, opstilles den saaledes, at Paaskriften vender mod Opspringstedet, og Boltene skulle altid stikkes ind i Hullerne fra denne Side. Til Springmaskinen hører et Springreb af 6 til 7 Alens Længde og knap $^1/_2$″ Tykkelse. Dette Reb, som lægges over Jærnboltene paa den Side af Springmaskinen, som vender mod Nedspringstedet, bør i begge Ender være forsynet med en Læderpose, fyldt med Sand, for at Rebet ved Posernes Vægt kan ligge stramt.

Pl. II Fig. 4 2. Springmadratsen er af Sejldug og fast stoppet med Hø. Ved Gjennemstikninger af Sejlgarn over Læderknapper fastholdes Høet. Springmadratsernes Længde er forskjellig.

fra 4′ til 8½′, Breden fra 3′ til 4½′ og Tykkelsen c. 5″. Paa hver af de længste Sider anbringes to Hanke. Den for Skolerne mest anvendelige Madrats er 6′ lang og 3′ bred.

Til Brug ved Smidighedsøvelser kan anvendes en saakaldet Rullemadrats, der er af Ravndug, stoppet med Blaar og kun 1½″ tyk. Længden er i Reglen 10′ og Breden 4′, men den kan selvfølgelig godt haves længere. Naar denne Madrats ikke bruges, oprulles den og omspændes med 2 lange Læderremme. Pl. II. Fig. 5.

3. Ligevægtsbrædtet bestaar af en Planke, der er 12′—14′ lang, 4″—6″ bred og mindst 2½″ tyk. Denne Planke anbringes paa Højkant i tre Klodser saaledes, at den opad liggende Side af Planken, hvis Kanter bør være lidet afrundede, bliver hævet omtrent 1 Fod over Gulvet. Pl. II. Fig. 6.

4. Voltigerhesten dannes af en Træklods, der er langagtig, og hvis ene Ende er bùet og spidst nedadgaaende. Træklodsen belægges fast med vel banket Halm, som fastholdes med Hyssing. Herudenom anbringes en jævn Stopning af Blaar, som overtrækkes med stærkt Lærred eller Sejldug, og udenom dette er der atter en Læderbeklædning med Kjødsiden udad. Klodsen hviler paa fire Ben, der ere stemmede ind i den og fastgjorte med stærke Jærnnagler. Benene ere paa Ydersiden beklædte med Sejldug, indenfor hvilket der findes en Udstopning af Halm og Blaar. Hesten er paa Overkanten forsynet med to Bomme. Disse ere af Jærn og ved lange Bolte igjennem Klodsen fastgjorte til denne. Bommene omvikles med Lærred og tykt Filt og beklædes derefter paa lignende Maade som Hesten med Læder. I den bageste Ende af Hesten anbringes en stor Spiralfjeder, for at forhindre Stød, hvis et Forspring skulde mislykkes. Pl. II. Fig. 7. a og b.

Voltigerhesten har følgende Dimensioner: dens hele Længde er 6′ 8″; Afstanden fra den bageste Ende til Midten af nærmeste (bageste) Bom er 2′ 7″; imellem denne og den anden (forreste) Bom er 1′ 7″. Afstanden fra den bageste Ende til de bageste Ben er paa Klodsens Underkant 1′ 2″,

og mellem de bageste og forreste Ben 3′ 2″. Hestens Højde fra Gulvet til Sadelstedet er 3′ 4″, dens Tykkelse 1′ og dens Brede 1′ 2″. Bommenes Højde over Sadelstedet er 7″. Afstanden ved Gulvet imellem de bageste og forreste Ben er 4′6″ og imellem de bageste (forreste) Ben indbyrdes 1′ 11″.

Benene ere firkantede og 3″ tykke; saavel de bageste som de forreste Ben ere i en Afstand af c. 12″ fra Gulvet forbundne med et Tværstykke, der er stemmet ind paa de indvendige Sider.

Pl. II. Fig. 8. Naar Voltigerhesten skal gjøres højere, sker dette ved 4 Træklodser af 3″ Højde, i hvilke der paa den øverste Flade findes et Indsnit, hvori Hestens Ben nøjagtigt passe.

Pl. II. Fig. 9. a og b. Sadelpuden, som lægges paa Hesten under de i § 26 c—h. nævnte Bagspring, er forfærdiget af Sejldug og udstoppet med Hø. Den indvendige Side af Sadelpuden maa nøjagtigt passe til Hestens Overkant og er derfor forsynet med Udsnit til Bommene. Naar Sadelpuden er lagt paa Hesten, maa Overkanten danne en jævn, noget afrundet Flade, der er højest i Midten, og som skraaner ned langs Halsen og Bagdelen. Sadelpuden er 6′ 5″ lang, 1′ 6″ bred og 10″ tyk.

Naar Voltigeringen begynder med Elever i 10 Aars Alderen, maa den foran beskrevne Voltigerhest anses for at være for høj. Hesten bør da helst have følgende Dimensioner:

Dens hele Længde 5′ 9″. Afstanden fra den bageste Ende til Midten af bageste Bom 2′ 2″, imellem denne og forreste Bom 1′4½″. Afstanden fra den bageste Ende til de bageste Ben paa Klodsens Underkant 1′, og mellem de bageste og forreste Ben c. 3′. Hestens Højde fra Gulvet til Sadelstedet 2′ 10″, dens Tykkelse 10″ og dens Brede 1′. Bommenes Højde over Sadelstedet 6″. Afstanden ved Gulvet imellem de bageste og forreste Ben 4′ 4″ og imellem de bageste (forreste) Ben indbyrdes 1′ 10″. Benene ere firkantede og 2½″ tykke. Saavel de bageste som de forreste Ben ere i en Afstand af c. 9″ fra Gulvet forbundne med et Tværstykke, der er stemmet ind paa de indvendige Sider.

Sadelpuden til den mindre Hest maa selvfølgelig for-

færdiges efter de for denne angivne Dimensioner, saa at Udsnittene passe til Bommene. Dens Længde c. 5′ 10″, Brede 1′2″, Tykkelse 8″.

5. Klavreapparater.

a. Skraastangen bestaar af en Bjælke, c. 16′ lang, 5 à 6 Tommer tyk og 4 à 5 Tommer bred foroven. Denne Bjælke maa være saaledes tildannet, at der i Overkanten findes en Rille, hvori Fingrene, naar de have fattet om de afrundede Yderkanter, kunne ligge. De udvendige Sider af Skraastangen ere saa meget udhulede, at Haandbalderne bekvemt kunne støtte derimod. Underkanten af Skraastangen er derfor ogsaa kun c. 3″ bred. Pl. I. Fig. 2.

Skraastangen anbringes enten paa to lodrette Opstandere, mindst 6″ i Kvadrat, hvoraf den ene maa være c. 7′ og den anden c. 5′ høj, eller i et Hjørne af Salen paa stærke Klamper, der ere anbragte i en lignende Afstand fra Gulvet. Ved den laveste Opstander kan der anbringes Klamper til at træde op paa, naar der ikke ved et Spring kan naas op til Skraastangen.

b. De lodrette Redskaber. Pl. I. Fig. 2.

Træstigen. Denne er forfærdiget som en almindelig Stige. Sidestykkernes Tværsnit bør være 2″ og 3″; Trinenes Afstand fra hinanden er 10″, og disses Tværsnit er $2^1/_2$″ og 1″.

Rebstigen. Denne kan være enkelt eller dobbelt. Den enkelte Rebstige, der er c. 1′ bred, bestaar af to Sidetouge, c. $1^1/_2$″ i Diameter, og Trinene, c. $^1/_2$″ i Diameter. Omtrent for hver 3′ bør der være et Trætrin, for at give Stigen den fornødne Stivhed. Trinenes Afstand fra hinanden er c. 1′.

Den dobbelte Rebstige, der er c. 2′ bred, bestaar af to Sidetouge og et Midtertoug foruden Trinene. Midtertougets Diameter er c. 1″.

Trætrinene og de andre Trin ere som omtalte ved den enkelte Rebstige.

Knudetouget er et c. $1^1/_2$″ tykt Toug, der for hver

12″ er forsynet med stærke Knuder, som ere fast anbragte udenom Touget.

Glattouget er et c. $1^1/_2$″ tykt Toug, der kun forneden er forsynet med en lignende Knude som anført for Knudetouget.

Samtlige ovennævnte, lodrette Redskaber ophænges paa stærke Kroge, der ere anbragte i Loftet i en stærk Bjælke; Krogene bør ovenfor Bjælken være fastgjorte med Motrikker. I hvert af Træstigens Sidestykker er der paa Overkanten anbragt stærke Øskener, hvorimod Rebstigens Sidestykker og Tougene foroven ere forsynede med Jernkouser, som anbringes om Krogene.

Glatstangen er en af Gran forfærdiget, rund Stang, der er c. 3″ i Diameter, dog i Reglen noget tyndere foroven. Naar Stangen foroven støtter til en Bjælke, fastholdes den til denne ved et Overfald af Jærn, eller en stærk Jærnring. I Stangens nederste Ende er der anbragt en stærk Jærnpig, som sættes ned i et i Gulvet boret Hul af tilsvarende Størrelse. For at Hullet ikke skal udvides ved Brugen, bør det være omgivet af Jærn.

Hvor alle de foran nævnte, lodrette Redskaber kunne anbringes ved Siden af hverandre, bør Afstanden imellem dem være omtrent 21″.

Længden af de lodrette Redskaber kan ikke angives, da den maa rette sig efter Loftsbjælkens Højde over Gulvet.

Pl. I Fig. 2. 6. Trapezet bestaar af en Asketræs Stang, der er noget tykkere paa Midten, c. $1^1/_2$″ i Diameter, end ved Enderne; disse ere forsynede med en Rille til Tougene og en Dop. Stangen, der er 1′ 9″ lang, hænger i to, knap 1″ tykke, Touge, der i den øverste Ende ere forsynede med Jernkouser, som anbringes paa stærke Kroge. Disse ere skruede ind i en Loftsbjælke, og de bør paa dennes Overkant fastholdes af Møtrikker. Stangens Højde over Gulvet bør være 6′ à $6^1/_2$′. Tougenes Længde er afhængig af Loftsbjælkens Højde over Gulvet.

Pl. I. Fig. 2 7. Jærnringe til Øvelser i Ringe. Disse bør være af c. $^3/_4$″ Tykkelse og have en Diameter af 8″ samt

være omsyede med Læder. De ophænges, hver Ring i sit Toug, paa samme Maade som omtalt ved Trapezet. Afstanden mellem Tougene er 1′ 4½″.

8. Barren bestaar af fire Dele, nemlig Foden eller Rammen, Gliderkasserne, Optrækkene og Bommene. Pl. II. Fig. 3. a, b og c.

Foden eller Rammen er forfærdiget af 3″ Fyrretræs Planker. Dens udvendige Længde er 7′ 2″, Breden er 3′ 6″; Afstanden imellem Sidestykkerne er 1′ 4½″ og imellem Endestykkerne 5′ 10″. Sidestykkernes Brede er 4″ og Endestykkernes 8″.

Gliderkasserne ere af Egetræ og forsynede med to Jærnringe af 2″ Brede. Den ene af disse er anbragt i Overkanten, den anden omtrent paa Midten. Tværsnittet af Gliderkassen er 4″ og 3″; Højden er 3′; den er afstivet til Foden ved to Jærnknægte, 14″ høje og 8″ brede. Jærnknægtene ere anbragte paa de udvendige Sider af Endestykkerne og paa de indvendige Sider af Sidestykkerne.

Paa Gliderkassernes mod Enden af Barren vendende Sider er der imellem Jærnringene fastgjort en Jærnkjæde, som er forsynet med en Jærnbolt, der passer nøje i et i den øverste Jærnring boret Hul.

Optrækkene ere af slankt Asketræ, c. 3′ lange. Tværsnittet er 2″ og 1½″. Optrækkene ere paa sex Steder i 3″ indbyrdes Afstand forsynede med Huller, der, for at undgaa Slid, ere forede med Jærnbøsninger. Igjennem disse Huller og Hullet i den øverste Jærnring føres de foran omtalte Jærnbolte, og det er herved, at Barren eller rettere Bommene kunne stilles i forskjellige Højder. Afstanden mellem Optrækkene er 1′ 4½″.

Bommene ere af sejgt Asketræ, 8′ 2″ lange. Tværsnittet af dem er ovalt, 2½″ højt og 1¾″ bredt.

Barren kan ogsaa forfærdiges saaledes, at Bommene hvile paa faste Opstandere; den er da simplere i sin Konstruktion, men har den Mangel, at den ikke kan stilles i forskjellige Højder.

Pl. II. Fig. 10. 9. Haandvægten er af massivt Jærn og forfærdiget saaledes, at den bestaar af to større Dopper eller Kugler med mellemliggende Haandtag, der er c. 1″ i Diameter. Haandvægten er c. 7″ lang, og dens Vægt er c. $3^1/_2$ Pd.

b. Svommeapparater.

Pl. III. Fig. 11 a og b. 1. Forberedelsesselen bestaar af tre Gjorde, en større (Brystgjorden) og to mindre (Laargjordene), der ved Reb ophænges i Kroge i Loftet; den første hænger i to Kroge, og de to andre i hver sin Krog. Krogene bør være anbragte saaledes, at Linjerne imellem dem danne et Rektangel; Afstanden mellem Brystgjordens Kroge er omtrent 2′ og imellem disse og Laargjordenes Kroge c. 2′ 6″. Gjordene, der i Reglen ere af Læder, maa indvendig være stoppede med Dyrehaar, betrukne med Skind og gjennemstukne. Rebenes Længde er afhængig af Højden i det Lokale, hvori Selen skal ophænges; de maa være saaledes tilpassede, at Brystgjorden kommer til at hænge noget højere end Laargjordene, for at Eleven i Selen kan faa et Leje, der svarer til det, han ved Brystsvomning skal have i Vandet. Laargjordene maa i den yderste Ende være forsynede med en Trærulle, som kan hages i det dobbelte Reb, de hænge i, naar de spændes om Elevens Laar. Hvor Rebene skulle hænges paa Krogene, bør de være forsynede med tilstrækkelig store Jærnkouser.

2. Korkselen.

Pl. III. Fig. 12. Den almindelige Korksele er et Bælte af stærkt, dobbelt Lærred, i hvilket der er indsyet syv Korkflager, som skulle tjene til at bære Eleven oppe i Vandet, samtidig med at de lette Undervisningen for Læreren. I den ene Ende af Selen er der fastsyet to Læderstropper med Rullespænder og i den anden to Stropstykker; herved kan Selen spændes om Eleven. Imellem Læderstropperne er hver af Korkselens Endestykker forsynet med en Ring; i den ene af disse fastgjøres Selerebet, der bør have en Længde af 8 til 10 Alen og en Tykkelse af c. $^1/_2$″; Rebet føres igjennem den anden

Ring. Selens Størrelse og Vidde maa rette sig noget efter, om den skal bruges til Voxne eller Børn.

Patent-Svømmebæltet bestaar af to Dele, et større Brystsstykke og et mindre Rygstykke, begge Dele af stærkt, dobbelt Lærred med indsyet Kork. Pl. III. Fig. 13. a og b.

Brystsstykket er en selvstændig Sele, i hvilken der paa Midten er indsyet fire Korkflader, hvoraf to og to ere lige store — de to midterste noget større end de to yderste — og tilsammen have en Brede omtrent som Elevens Bryst. Sidestykkerne af denne Sele have ingen Kork, men ere begge forsynede med to Læderstropper med Rullespænder, i hvilke Bærerebene spændes. Paa det venstre Sidestykke er der i Midten anbragt endnu en Læderstrop med Rullespænde, og paa det højre er der sammesteds anbragt en c. $^3/_4$ Alen lang Læderrem, forsynet med Huller. I Rygstykket er der indsyet tre Korkflager, hvoraf den midterste er noget større end de to andre, der ere lige store; alle tre ere dog mindre end de i Brystsstykket anbragte Korkflager. Paa den udvendige Side af Rygstykket findes der paa hver Korkflage en Lærredsstrop, hvorigjennem Læderremmen paa det højre Sidestykke af Brystsstykket føres, naar hele Selen paaspændes.

Selerebet er ikke anbragt umiddelbart i selve Svømmebæltet, men i en Ring, hvorigjennem der tillige gaar to Reb, der tæt op til Ringen ere fastknyttede over en Korkpyramide, hvorfra de hænge ned i fire Ender og danne Bærerebene.

Disse Bærereb ere af forskjellig Længde, de forreste ere 2 à 3 Tommer længere end de bageste; i Enderne ere Jærnringe, forsynede med Læderstropper. De to bageste Bærerebs Læderstropper ere noget længere end de to forrestes, for at kunne regulere Elevens Stilling i Vandet, efter som han er tilbøjelig til at ligge højere eller dybere med Underkroppen. Bærerebene spændes i de fire Spænder paa Brystsstykket, før Eleven springer ud i Vandet; forinden Undervisningen begynder, maa Læreren ordne Bærerebenes Længde saaledes, at Eleven kommer til at indtage den rette Stilling i Vandet, støttet af alle fire Bærereb.

Naar den her omtalte Korksele, eller hver af dens to Dele, skal benyttes som »løs Korksele«, aftages Selerebet ved at afspænde de fire Bærereb. Benyttes Rygstykket alene, føres der en tilstrækkelig lang Læderrem, med Spænde i den ene Ende, igjennem Lærredsøskenerne; Remmen sammenspændes da foran paa Brystet af Eleven.

Patent-Svømmebæltet kan faas i 3 forskjellige Størrelser, for Børn, for Halvvoxne og for Voxne.

Pl. III. Fig. 14. 3. Slapselen bestaar af et stærkt Bælte af dobbelt Lærred, der paa lignende Maade som angivet ved Korkselen er forsynet med to Spænder og Læderstropper, for at kunne spændes paa Eleven. Midt paa Selen er der ved en paasyet Læderstrop fastgjort en Ring, i hvilken der er anbragt et Selereb af 15 til 20 Alens Længde.

Pl. III. Fig. 15. a og b. 4. Svømmetornystret bestaar af en større Korkflage, omtrent af Form som et Tornyster, der er omsyet med stærkt Lærred. Tornystret er paa Siderne, tæt ved Underkanten, forsynet med to Bælter med Spænder og Læderstropper; det kan herved spændes om Livet paa Eleven. Omtrent paa Midten af Tornystrets Sider findes endvidere to Sikkerhedsbaand, som Eleven, naar han tager Tornystret paa, fører frem under Armene og spænder løst sammen foran paa Brystet. Paa Tornystrets udvendige Flade er der paa Midten anbragt en opretstaaende Ring.

Pl. III. Fig. 16. 5. Svømmestangen er en c. 8′ lang og c. $1^1/_2$″ tyk, rund Stang, i hvis yderste Ende der er anbragt en togrenet Jærngaffel, hvorom Selerebet anbringes ved Undervisningen.

Pl. III. Fig. 17. 6. Lærestangen er en rund Stang af samme Dimensioner, i hvis yderste Ende der er anbragt en Jærnkrog. I den yderste Ende er den tillige forsynet med en Bøjle af Spanskrør. Lærestangen anvendes ved Undervisningen i Svømning, naar Svømmetornystret bruges.

7. Sejldugsposen, som anvendes ved Øvelser i Dykning i Dybden, er c. 8 à 10 Tommer i Kvadrat og i den aabne Ende forsynet med en Løbegang, hvorigjennem der gaar en stærk

Snor, som sammentrækkes, naar Posen er fyldt med Sten, og bindes, for at disse ikke skulle falde ud. For at Posen ikke skal komme bort, hvis Eleven, efter at den er kastet ud i Vandet, ikke kan finde den, bør der i den øverste Ende være anbragt en stærk Øsken, hvori der fastgjøres et Reb af knap $1/2''$ Tykkelse og af en saadan Længde, at det kan holdes i Land, medens Posen ligger paa Bunden.

8. Hjælpestangen er beskrevet i 15de Kapitel § 48. Pl. III. Fig. 18.

9. Trækuglen er af c. 4 à 5 Tommers Diameter og hvid- Pl. III. Fig. 19. malet, for at være let synlig. Den er udhulet, og i Udhulingen er der indsmeltet saa meget Bly, at den synker ned i Vandet. Kuglen bør ved et tyndt Reb være forbundet med en c. 12'' kvadratisk Træflage, som, naar Kuglen kastes ud i Vandet, flyder paa Overfladen. Rebets Længde er afhængig af Vanddybden paa Svømmestedet, idet Kuglen omtrent bør naa ned til Bunden.

c. Rekvisiter til Øvelser i Hugning.

1. Huggerten bestaar af Fæstet og Klingen. Til Fæstet hører en Jærnskaal, som paa den udvendige Side er beklædt med Simslæder eller stærkt Saalelæder, der tæt ved Omkredsen er fastsyet til Skaalen, et Bundstykke, et Trægreb med Bevikling af fint Sejlgarn, samt en Jærnknop. Bundstykket er en Bojle af Jærn, som ved to Nagler er nittet til Skaalen.

Klingen bestaar af Anglen, Brystet og selve Klingen. Anglen føres op igjennem Læderet, Skaalen, Bundstykket og Trægrebet, ved hvis øverste Ende den atter gaar igjennem den anden Ende af Bundstykket, og derefter ved Jærnknoppen fastnittes til Fæstet. Brystet, som danner Mellemledet imellem Anglen og Klingen, er firkantet og rektangulært; paa dette maales Klingens Brede. Selve Klingen er tykkest langs Midten, tveægget samt fladere og smallere ud mod Spidsen. Den er i Reglen 2' $9\frac{1}{2}''$ lang og bør over Brystet have en Brede af c. 8'''.

2. Plastronen bestaar af to Lag Lærred, imellem

hvilke der er stoppet saa meget Dyrehaar, at den bliver c. 1″ tyk. Stopningen fastholdes ved et rigeligt Antal Gjennemstikninger. Formen af den er saaledes, at den dækker ikke alene Brystet men ogsaa højre Side og Underlivet. Foroven til Højre er der et Armhul, hvorigjennem højre Arm føres, naar den tages paa; den kommer herved til at slutte helt omkring højre Side, medens den gaar lige ned foran venstre Side af Brystet. Plastronen fastspændes om Eleven med to Læderstropper og tilsvarende Spænder, hvoraf det ene Sæt er anbragt paa højre Armstykke og i Overkanten af Plastronen, saa at det kan spændes tæt nedenfor Nakken, og det andet længere nede paa Plastronen, saa at det spændes om Livet. Spænderne anbringes paa venstre Side af Plastronen i korte Læderstropper. Den Del af Plastronen, der tjener til at dække Underlivet, bør være saaledes afrundet, at den ikke hindrer Benenes Bevægelser. I Overkanten maa Plastronen være noget hulet, for at den, naar den er paaspændt, kan slutte saa tæt til Halsen som muligt.

3. Knæpuden bestaar af dobbelt Lærred, er udstoppet med Dyrehaar og gjennemstukket. Den er c. 10″ høj og 14″ bred og spændes om Knæet ved to Læderstropper og Spænder, anbragte paa Siderne saaledes, at den ene Strop spændes ovenfor og den anden nedenfor Knæet. I Overkanten er der desuden i en Læderstrop anbragt et Spænde, hvori en paa Plastronens højre, afrundede Underkant fastsyet, lang Læderrem spændes.

4. Huggemasken bestaar af en Jærntraadsfletning, en Fjeder, Kronen, en Læderplade, en Jærnbøjle samt forskjellige Puder. Fletningen, der bør have en efter Ansigtet rundet Form og være saa stor, at den staar nogle faa Tommer ud fra dette, bør være saa tæt, at Spidsen af Klingen ikke kan trænge ind igjennem den. I Overkanten af Jærntraadsmasken er der anbragt en stærk Fjeder, der strækker sig hen over hele Hovedet og krummer sig ind imod Baghovedet. Saavel Fjedren som hele Kronen, begge af stærke og tykke Jærntraade, ere udstoppede med Dyrehaar og overtrukne med Læ-

der, for ikke at trykke Hovedet. Langs Overkanten af Masken er der anbragt en Jærnbøjle, omtrent i Højde med Panden, og ovenover Bøjlen er der paa Kronen fastsyet en Læderplade af stærkt Sims- eller Saalelæder, for at forebygge, at denne for hurtigt gjennemhugges. Masken er paa Siderne og Underkanten omsyet med en stærk Læderkantning og indvendig forsynet med en Pandepude, to Sidepuder med Aabninger for Ørene og en Hagepude, alle af Læder og stoppede med Dyrehaar.

5. Huggehandsken (Handske til højre Haand med tilsyet Læder-Armværn) bestaar af Handsken og Armværnet. Handsken er syet af tre Lag stærkt Vaskeskind og imellem de to øverste Lag udstoppet med Krølhaar, saavel i Haanden som i Fingrene. Medens de to øverste Lag Skind ere tilskaarne saaledes, at de ere lige store, bør det indvendige Lag være noget mindre, saa at Handsken, naar den er færdigsyet, er noget krum. Armværnet er af tykt Simslæder eller af stærkt Saalelæder og bør være saa langt, at det rigeligt naar op over Albuen og fuldkomment dække denne. Forneden maa Armværnet have samme Vidde som den aabne Del af Handsken, til hvilken det maa være forsvarligt tilsyet. Armværnets Vidde bliver noget større opefter, og i Overkanten findes et Udsnit, der maa være saa stort, at Armens Bøjelighed i Albueledet ikke hindres.

TYVENDE KAPITEL.

Bestemmelser for hvad der af Gymnastiken m. v. skal gjøres til Gjenstand for Undervisning ved de forskjellige Skoler samt ved Skolelærerseminarierne.

§ 73.

Offentlige og private, lærde Skoler.

Eleverne i disse skulle saa vidt muligt gjennemgaa samtlige de i Lærebogens fire første Afdelinger omhandlede Øvelser.

§ 74.

Realskoler.

Eleverne skulle saa vidt muligt gjennemgaa alle de i Lærebogen omhandlede Øvelser, dog med Undtagelse af »Haandvægtsøvelser« og »Øvelser i Hugning«.

Af »Øvelser i Barre« gjennemgaas saa meget, som kan naas med Eleverne, før de forlade Skolen.

§ 75.

Borgerskoler.

Eleverne i disse skulle undervises i:

Forberedelsesovelser: §§ 1—5.
Gang- og Løbeøvelser: §§ 6—7.
Blandede Øvelser: §§ 8—9.
Smidighedsøvelser: §§ 10—12.
Ligevægtsøvelser: § 13.
Springeøvelser: §§ 14—16.
Klavreøvelser: §§ 17—18.
Øvelser med Reb: §§ 19—22.
Voltigering: §§ 24—26.
Øvelser i Trapez: §§ 28—29.
Øvelser i Ringe: §§ 30—31.
Badning og Svømning: §§ 37—47.
Øvelser i Marche: §§ 49—59.

§ 76.

Almueskoler.

a. Den fuldstændige Grad.

Saafremt der haves et lukket Gymnastiklokale til Afbenyttelse, eller hvis den paa Øvelsespladsen anbragte Klavremaskine er af en saadan Konstruktion, at der i samme kan anbringes et Trapez eller et Par Ringe, bør Eleverne undervises i:

Forberedelsesøvelser: §§ 1—5.
Gang- og Løbeøvelser: §§ 6—7.
Blandede Øvelser: §§ 8—9.
Ligevægtsøvelser: § 13.
Springeøvelser: §§ 14—16.
Klavreøvelser: §§ 17—18.
Øvelser med Reb: §§ 19—22.
Øvelser i Trapez: §§ 28—29.
Øvelser i Ringe: §§ 30—31.
Badning og Svømning: §§ 37—41.
Øvelser i Marche: §§ 49—59.

Er Læreren ukjendt med Øvelserne i Trapez og i Ringe, eller kunne disse Apparater ikke strax tilvejebringes, bortfalde de i §§ 28—31 foreskrevne Øvelser saa længe.

b. **Den mindre fuldstændige Grad.**

Eleverne bør ved denne undervises i:

Forberedelsesøvelser: §§ 1—5.
Gang- og Løbeøvelser: §§ 6—7.
Blandede Øvelser: §§ 8—9.
Ligevægtsøvelser: § 13.
Springeøvelser: §§ 14—16.
Øvelser med Reb: §§ 19—22.
Badning og Svømning: §§ 37—41.
Øvelser i Marche: §§ 49—59.

§ 77.

Skolelærerseminarier.

Eleverne i disse skulle saavel praktisk som theoretisk undervises i:

Forberedelsesøvelser: §§ 1—5.
Gang- og Løbeøvelser: §§ 6—7.
Blandede Øvelser: §§ 8—9.
Smidighedsøvelser: §§ 10—12.
Ligevægtsøvelser: § 13.

Springeøvelser: §§ 14—16.
Klavreøvelser: §§ 17—18.
Øvelser med Reb: §§ 19—22.
Voltigering: §§ 24—27.
Øvelser i Trapez: §§ 28—29.
Øvelser i Ringe: §§ 30—31.
Badning og Svømning: §§ 37—48.
Øvelser i Marche: §§ 49—59.

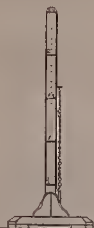
Almindelige Bestemmelser vedrørende Undervisningen i Legemsøvelser m. v. §§ 68—77.



Fig 2. (1/36)

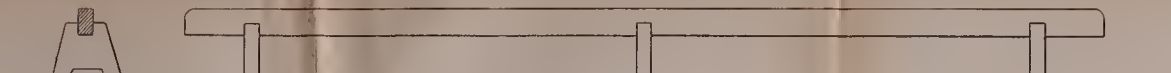


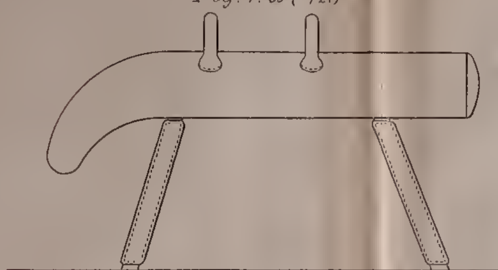
Fig. 1. (1/36)

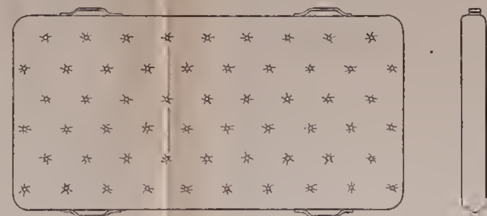


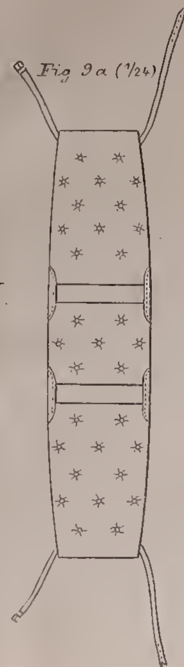
Pl. II.


Fig 3 a (1/24)


Fig. 6 (1/24)


Fig. 7. a (1/24)


Fig. 4. (1/24)


Fig 9 a (1/24)

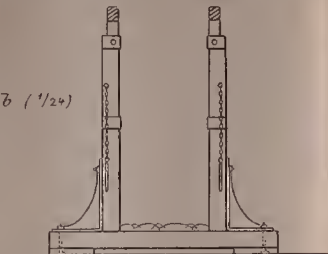
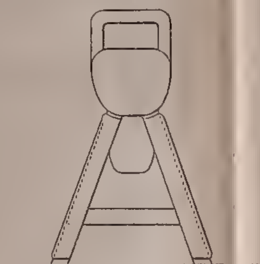
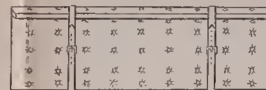

Fig 3 b (1/24)


Fig 8 (1/24)


Fig. 7 b (1/24)



Fig. 5. (1/24)

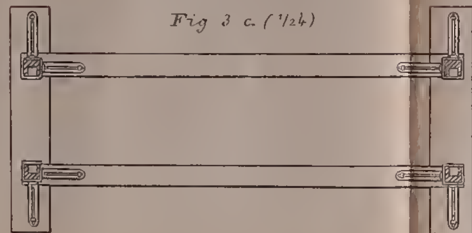

Fig 3 c. (1/24)


Fig 9 b (1/24)


Fig 10 (1/24)

Pl. III.



Fig. 11 a (1/24)



Fig. 11 b (1/2



Fig. 12. (1/24)

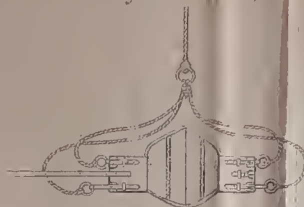


Fig 13 a (1/24)

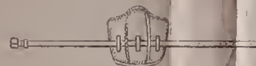


Fig 13 b (1/24)

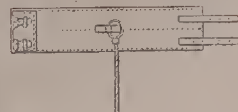


Fig. 14 (1/24)

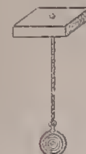


Fig 19 (1/24)

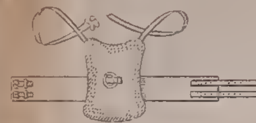


Fig. 15 a (1/24)

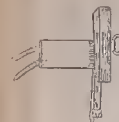


Fig. 15 b (1/24)



Fig. 16. (1/24)

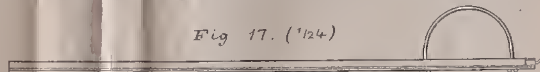


Fig 17. (1/24)

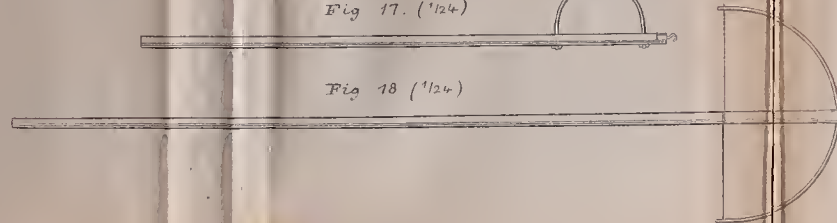


Fig 18 (1/24)

